ITA

MANUALE DELL'UTENTE

Cardio Outdoor
Polar

AXN500™ e AXN700™

17925346.00 ITA A

PULSANTI

Light / Keylock
Luce / Blocco
Stop
Up
Su
Start
Avvio
Down
Giù
Mon 26
10:01 23
BARO
ALTI
NAVI
TIME
TEST
ACTION
LIGHT
STOP
START

GUIDA RAPIDA PER AXN500 E AXN700

Le informazioni relative al solo modello AXN700 sono riportate in blu.

Simboli dei pulsanti:

Start: premere il pulsante **Start.**

Up ▲: premere il pulsante **Up ▲**.

Stop: premere il pulsante **Stop** senza rilasciare per tornare al punto di partenza (modo principale Time) da qualsiasi modo.

Gentile Cliente,
Congratulazioni per l'acquisto di Polar Outdoor Computer!
Siamo lieti di poterle offrire un prodotto studiato e progettato per gli amanti delle attività all'aperto.

Il suo Polar Outdoor Computer le offrirà la sicurezza e l'affidabilità necessarie per ottenere il massimo nelle sue attività all'aperto.

La preghiamo di leggere attentamente questo manuale per familiarizzare con le funzioni dell'Outdoor Computer e di provare a utilizzare lo strumento prima di usarlo per gli sport all'aperto. Questo manuale contiene le informazioni necessarie per l'uso e la manutenzione dell'Outdoor Computer. La mappa delle funzioni riportata sul retro della copertina è una guida rapida alle versatili funzioni del Polar Outdoor Computer. È possibile ritagliarla e portarla con sé. Per informazioni più dettagliate sul prodotto, visitare il sito www.polar.fi e, per il diario e un programma di allenamento personalizzato, visitare il sito www.PolarOutdoorGuide.com.

Polar le augura di trascorrere tante ore emozionanti all'aperto.
Scegli Polar per realizzare appieno le tue potenzialità!

KIT POLAR OUTDOOR COMPUTER

Il kit Polar AXN Outdoor Computer include quanto segue:

AXN700

Unità da polso
L'unità da polso consente di monitorare l'ambiente e le attività all'aperto.

AXN500

Trasmettitore codificato Polar WearLink™ 31
Il **connettore** trasmette la frequenza cardiaca dell'utente all'unità da polso. La frequenza cardiaca viene rilevata dall'area degli elettrodi **situata sul retro dell'elastico**.

CD ROM Polar AXN Toolkit con software Polar Precision Performance, Outdoor Edition
Il software Polar Precision Performance consente di analizzare in modo semplice i dati delle attività tramite il trasferimento ad infrarossi.
Le impostazioni dell'Outdoor Computer possono essere trasferite facilmente all'unità da polso dal software tramite infrarossi o UpLink.
Il Toolkit Polar Outdoor Sports include dimostrazioni interattive che guidano l'utente nell'uso del Polar AXN Outdoor Computer. Per ulteriori informazioni, consultare il Toolkit User Manual.

Manuale utente con guida rapida
Questo Manuale dell'utente contiene tutte le informazioni necessarie per l'uso dell'Outdoor Computer. Per trovare le informazioni rapidamente, è possibile portare con sé la mappa delle funzioni inclusa nella Guida rapida durante le attività all'aperto.

Assistenza clienti, registrazione e garanzia internazionale
Se il Polar Outdoor Computer deve essere riparato, è necessario restituirlo completo di Scheda di restituzione a un Centro di Assistenza Polar. Compilare la sezione relativa alla registrazione Dati Cliente e inviarla tramite posta al Servizio di Registrazione Clienti entro due settimane dalla data d'acquisto. Questo ci consentirà di continuare a sviluppare prodotti e servizi in grado di soddisfare le vostre esigenze.
Il prodotto è coperto da una garanzia valida per due anni. La Scheda di Garanzia Internazionale deve essere conservata come prova d'acquisto.

Servizi web Polar
Sul sito web www.PolarOutdoorGuide.com sono disponibili gratuitamente un diario e un programma di allenamento personalizzato. Vengono, inoltre, fornite informazioni sui prodotti e assistenza in linea all'indirizzo www.polar.fi.

SOMMARIO

Le informazioni relative al solo modello AXN700 sono riportate in blu.

Italiano

Italiano

1. PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO

I pulsanti dell'Outdoor Computer si trovano sulla cassa metallica dell'unità da polso.
I nomi del modo principale sono riportati sul telaio della lente.

Pulsante Light (Illuminazione)

- Attiva la retroilluminazione in tutti i modi al buio.
- Attivare o disattivare il blocco (premere il pulsante senza rilasciare per un minimo di 1 secondo). La funzione di blocco impedisce la pressione accidentale del pulsante.

Pulsante Stop (Stop)

- Arresta, sospende o annulla la funzione.
- Chiude il menu e torna al livello precedente del menu.
- Torna al modo Time da qualsiasi modo (premere il pulsante senza rilasciare per un minimo di 1 secondo).

▲ Pulsante Up (Su)

- Passa al modo o al livello di menu successivo.
- Aumenta il valore selezionato.
- Attiva o disattiva i segnali acustici durante la registrazione dei dati durante l'attività (premere e tenere premuto il pulsante per almeno 1 secondo).

Pulsante Start (Avvio)

- Avvia, immette o accetta la funzione.
- Attiva il modo o il menu visualizzato e passa a un livello di menu inferiore.
- Visualizza il riepilogo dei file durante la registrazione dei dati durante l'attività (premere il pulsante senza rilasciare per un minimo di 1 secondo).

▼ Pulsante Down (Giù)

- Passa al modo o al livello di menu precedente.
- Riduce il valore selezionato.

Nota

Premendo i pulsanti in modo diverso è possibile eseguire diverse operazioni:

- ***Pressione normale:*** *premere il pulsante e rilasciare.*
- ***Pressione prolungata:*** *premere il pulsante senza rilasciare (per almeno 1 secondo). La pressione prolungata di un pulsante consente di utilizzare soluzioni rapide (descritte nei modi principali).*

1.1 UTILIZZARE L'OUTDOOR COMPUTER PER LA PRIMA VOLTA

Definire le impostazioni iniziali nel modo delle impostazioni di base Basic Settings (data, ora, unità e impostazioni personali) quando si inizia a utilizzare l'Outdoor Computer per la prima volta. In alternativa, è possibile definire le impostazioni con il software Polar Precision Performance oppure tramite Polar UpLink che può essere scaricato gratuitamente dal sito www.polar.fi. Per ulteriori informazioni, consultare il Toolkit User Manual.

Definizione delle impostazioni di base

L'unità da polso nuova deve essere attivata una sola volta. Dopo l'attivazione, non potrà essere disattivata.

Per attivare l'unità da polso, premere il pulsante **Start**. Il display si riempirà di numeri e testo.

1. Premere il pulsante **Start**. Verrà visualizzato il testo **Basic SETTINGS** (il menu delle impostazioni di base).

Nota

- *I numeri scorrono più rapidamente se si preme il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ senza rilasciare mentre si modifica il valore.*
- *Dopo la sostituzione della batteria o dopo la reimpostazione dell'unità da polso, è necessario impostare solo data e ora nelle impostazioni di base. Per ignorare le altre impostazioni, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.*

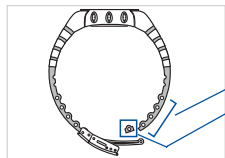
2. Premere il pulsante **Start** ed eseguire le operazioni indicate di seguito:

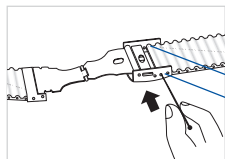
Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
3. **Time (Ora):**		
• Selezionare 24h (modo dell'ora)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Impostare AM/PM (AM/PM, se si è selezionato il formato 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Impostare le ore (hours)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Impostare i minuti (Min)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
4. **Date (Data):**		
• DD (impostare i giorni) o MM (impostare il mese: se si è selezionato il formato 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• MM (impostare il mese) o DD (impostare i giorni: se si è selezionato il formato 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• YY (impostare l'anno)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

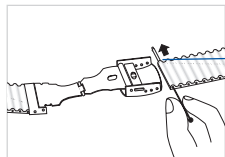
Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
5. **Units (Unità):** • Selezionare 1 (M/HPA/°C)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
6. **Weight (Peso):** • Selezionare chilogrammi (KILOGRAM) ***Nota:*** *In caso di errore, è possibile modificare l'unità selezionata premendo il pulsante* ***Light*** *senza rilasciare.*	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
7. **Height (Altezza):** • Selezionare CM • Impostare INCH (pollisi, se si sceglie Units 2)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start**
8. **Birthday (Data di nascita):** • DD (impostare il giorno) o MM (impostare il mese: se si è selezionato il formato 12h) • MM (impostare il mese) o DD (impostare il giorno: se si è selezionato il formato 12h) • YY (impostare l'anno)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex (Sesso):** • Selezionare uomo o donna (SET MALE/FEMALE)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

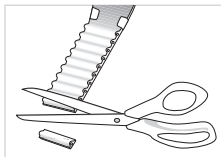
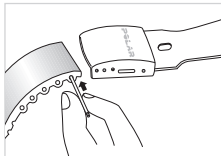
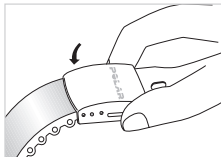
- Verrà visualizzato **Settings OK?** (Impostazioni OK?). Per modificare le impostazioni, premere il pulsante **Stop** fino a tornare nel modo di impostazione desiderato.
- Per accettare le impostazioni, premere il pulsante **Start.** Le impostazioni di base sono state completate e verrà automaticamente visualizzato il modo principale Time.

1.2 COME ACCORCIARE IL CINTURINO DEL MODELLO AXN700

Per accorciare il cinturino è possibile rivolgersi a una gioielleria o un'orologeria oppure eseguire l'operazione personalmente seguendo le istruzioni riportate di seguito.

1. Posizionate l'AXN700 sul polso e misurate di quante sezioni accorciare il cinturino.

   Area del cinturino che è possibile rimuovere
   Una sezione dell'area

2. Rimuovere la fibbia con il logo Polar premendo l'asta a molla con uno spillo o con uno strumento con la punta affilata.

   Fibbia
   Foro del cinturino

3. Spingere quindi l'asta a molla con uno spillo ed estrarla dall'altro lato.

   Asta a molla

4. Rimuovere una sezione del cinturino, tagliando lungo le scanalature della superficie interna. In alternativa, se bisogna accorciare il cinturino di più di una sezione, rimuovere la fibbia anche dall'altra estremità. Tagliare una sezione dall'altro lato del cinturino, in modo che la fibbia resti nel mezzo. Tagliare le sezioni una alla volta, in modo da non accorciare il cinturino in modo eccessivo.

5. Inserire l'asta a molla nell'ultimo foro corrispondente.

6. Collegare nuovamente il cinturino alla fibbia con l'asta a molla. Verificare che l'asta a molla sia posizionata correttamente. Sarà possibile udire uno scatto. Se si è scollegata la fibbia da entrambi i lati del cinturino, ricollegare nuovamente entrambi.

7. Su entrambi i lati della piastra della fibbia vi sono piccoli fori. Spostando l'asta a molla è possibile regolare la lunghezza del cinturino in modo ottimale.

2. FUNZIONI PRINCIPALI DEL POLAR OUTDOOR COMPUTER

Il Polar Outdoor Computer dispone di sei modi principali:

- Time (visualizzazione principale)
- Alti (altimetro)
- Baro (barometro)
- Navi (bussola)
- Test (fitness test e test della FC a riposo)
- Action (registra i dati durante l'attività)

Questa sezione illustra come utilizzare i diversi modi. La mappa delle funzioni della Guida rapida spiega in modo intuitivo come spostarsi tra i modi principali e secondari e può essere consultata in qualsiasi momento.

Per spostarsi tra i modi principali, utilizzare i pulsanti **Up ▲** e **Down ▼**. In alternativa, se non è possibile premere i pulsanti, ad esempio se si indossano guanti, è possibile accedere ai modi principali (Time, Alti, Baro, Navi, Action) utilizzando la funzione **HeartTouch.** La funzione HeartTouch è attiva solo se si indossa un trasmettitore umido.
Per attivare la funzione HeartTouch avvicinare l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore.

Nota

- *Se la frequenza cardiaca non viene rilevata e nella riga inferiore è visualizzato - - (nei modi principali Altimeter, Action o Time) non è possibile spostarsi tra i modi principali. L'unità da polso sta avviano la rilevazione della frequenza cardiaca.*
- *Per modificare la funzione HeartTouch in modo che consenta di attivare la retroilluminazione invece di spostarsi tra i modi principali, utilizzare il software Polar Precision Performance. Per ulteriori informazioni, consultare il Toolkit User Manual.*

Indicatori del livello del modo

Per iniziare a spostarsi tra i modi secondari, utilizzare il pulsante **Start** nei modi principali Time, Alti, Baro e Navi.

Durante lo spostamento tra i modi secondari, il simbolo indica il livello del modo in cui ci si trova. Nell'immagine di esempio, l'unità da polso si trova al primo livello del modo principale Time.

Durante lo spostamento tra modi o menu, è possibile verificare il modo o il menu in cui ci si trova tramite l'indicatore lampeggiante del livello di modo. Nell'immagine di esempio lampeggia il simbolo inferiore, che indica che l'impostazione dell'orologio (**WATCH SET**) è il primo dei sei menu del modo principale Time.

2.1 MODO PRINCIPALE TIME

Il modo principale Time può essere utilizzato come un orologio, in quanto include data, allarmi e promemoria. Il modo principale Time è la visualizzazione principale, a cui è possibile tornare da qualsiasi modo o menu premendo il pulsante **Stop** senza rilasciare.

I modi secondari Time consentono di accedere alle impostazioni di orologio, utente, memoria e alle impostazioni generali. È inoltre possibile utilizzare i timer per il conto alla rovescia e il cronometro, visualizzare i file di memoria e collegare l'unità da polso a un computer. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 59.

Modifica delle informazioni della riga superiore

Per modificare le informazioni della riga superiore, premere il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare:

1. Data e giorno della settimana

Il simbolo in movimento indica i secondi.

2. Logo immagine scaricabile

3. Logo testo scaricabile

Per personalizzare l'unità da polso, creare e trasferire un logo (immagine o testo) all'unità da polso dal computer. Per ulteriori informazioni, consultare il Toolkit User Manual.

Modifica della doppia indicazione dell'ora

Per passare dall'ora 1 (Time 1) all'ora 2 e viceversa, premere il pulsante **Down ▼** senza rilasciare:

1. Time 1

2. Time 2

Per alcuni secondi Time 2 viene visualizzato.

Per ulteriori informazioni su come impostare le due ore diverse, vedere a pagina 61.

Nota

- *AM/PM indica che si sta utilizzando il formato di ora 12h. Per modificare le impostazioni dell'ora, vedere la pagina 61.*
- *Il simbolo di livello modo lampeggiante ▬ indica che il cronometro o il timer per conto alla rovescia è attivo. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 94.*
- *Se si indossa il trasmettitore, durante la registrazione dei dati durante l'attività è, inoltre, possibile visualizzare la frequenza cardiaca nel modo principale Time. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 32.*

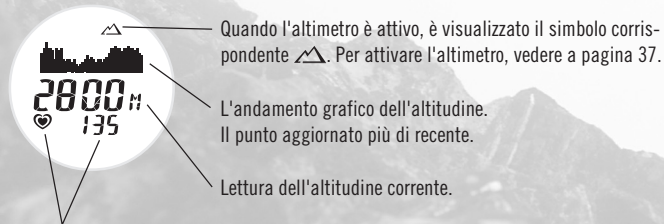
2.2 MODO PRINCIPALE ALTI (ALTIMETRO)

Utilizzare il modo principale Alti per controllare l'altitudine durante gli spostamenti, ad esempio per verificare l'altitudine raggiunta durante un'escursione.

Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ per accedere al modo principale Alti.
Il modo principale Alti include le seguenti informazioni:

Quando l'altimetro è attivo, è visualizzato il simbolo corrispondente. Per attivare l'altimetro, vedere a pagina 37.

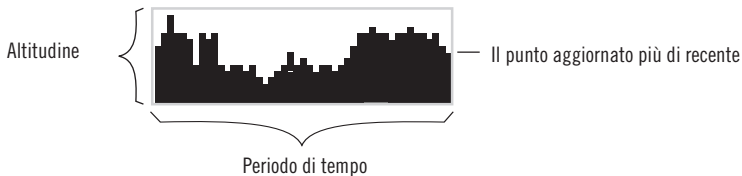
L'andamento grafico dell'altitudine.
Il punto aggiornato più di recente.

Lettura dell'altitudine corrente.

Se si indossa il trasmettitore, verranno visualizzati il simbolo della frequenza cardiaca e i battiti cardiaci al minuto.

Nota

- *Se l'altimetro non è attivo e il barometro è attivo, l'andamento grafico dell'altitudine corrisponderà a una linea retta e il display continuerà a visualizzare l'ultima altitudine misurata.*
- *Se la frequenza cardiaca non è visualizzata e sul display compare - -, il rilevamento della frequenza cardiaca è stato interrotto. Avvicinare l'unità da polso al logo Polar sul trasmettitore per riavviare la rilevazione della frequenza cardiaca. In alternativa, premere il pulsante **Down** ▼ senza rilasciare per modificare le informazioni della riga inferiore.*

Andamento grafico dell'altitudine

Il grafico mostra le variazioni nell'altitudine.

Altitudine

- La scala utilizzata nel grafico per visualizzare l'altitudine dipende dalle impostazioni. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 38.

Ora

- Il grafico è aggiornato ogni 15 minuti, se la registrazione dei dati durante l'attività non è attivata. L'intero grafico mostra le ultime 11 ore e 45 minuti.
- Se la registrazione dei dati durante l'attività è attivata (viene visualizzato ***REC***), la frequenza degli aggiornamenti dipende dalle impostazioni della memoria (vedere le altre opzioni nella tabella seguente). Per modificare le impostazioni della memoria, vedere a pagina 79.

Frequenza di aggiornamento quando la registrazione dei dati durante l'attività è attivata	L'asse del tempo totale corrisponde a
5 s	3 min 55 s
15 s	11 min 45 s
60 s	47 min
5 min	3 h 55 min

Modifica delle informazioni della riga superiore:
Per modificare le informazioni della riga superiore, premere il pulsante **Up ▲** senza rilasciare:

1. Andamento grafico altitudine

Premere senza rilasciare

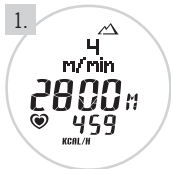
2. Velocità in salita o in discesa (m / min)

Modifica delle informazioni della riga inferiore:
Per modificare le informazioni della riga inferiore, premere il pulsante **Down ▼** senza rilasciare:

1. Frequenza cardiaca*

2. Tasso corrente di calorie bruciate (kcal/h)*

3. Ora

**Per monitorare la frequenza cardiaca, indossare il trasmettitore. Per monitorare il tasso di calorie bruciate, indossare il trasmettitore e attivare la registrazione dei dati durante l'attività nel modo principale Action. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 27.*

Esempi del display dell'altimetro

1. Per monitorare il cambiamento del tasso di consumo di energia in relazione al ritmo e all'altitudine durante l'attività, selezionare la *velocità verticale* in salita e in discesa e la *quantità di calorie* bruciate per ora.
   2800 m corrispondono a 9186 piedi.

2. Per monitorare le reazioni del corpo ai cambiamenti del passo e dell'altitudine, selezionare la *velocità verticale* in salita e in discesa e la *frequenza cardiaca.*

Nota

- *Quando si indossa il trasmettitore e si registrano i dati durante l'attività, il valore della frequenza cardiaca lampeggia e l'unità da polso attiva un allarme se la frequenza cardiaca è superiore o inferiore alla target zone predefinita. Per attivare o disattivare l'allarme acustico della target zone , utilizzare il modo principale Action. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 34.*
- *Se si registrano i dati durante l'attività è inoltre possibile modificare le informazioni delle righe superiore e inferiore.*

Italiano

2.3 MODO PRINCIPALE BARO (BAROMETRO)

Utilizzare il modo principale Baro per controllare la temperatura e la pressione atmosferica assoluta, o a livello del mare.

Tutti i cambiamenti della pressione atmosferica sono interpretati come causati da modifiche nelle condizioni meteorologiche. Se si rimane alla stessa altitudine, è possibile interpretare le condizioni meteorologiche tramite i cambiamenti della pressione atmosferica misurata.

Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino ad accedere al modo principale Baro.
Il modo principale Baro include le seguenti informazioni:

Il simbolo del barometro indica che il barometro è attivo. Per attivare il barometro, vedere a pagina 43.

Visualizzazione grafica dell'andamento del barometro. Utilizzare questo andamento con i valori della pressione a livello del mare per analizzare i cambiamenti meteorologici.

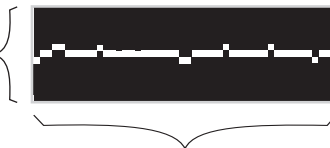
Pressione a livello del mare (hPa/inHg) = il valore della pressione atmosferica nella postazione corrente ridotta al livello del mare.

Valore della temperatura (°C/°F).

Nota: *Se il barometro non è attivo e l'altimetro è attivo, l'andamento grafico corrisponde a una linea retta. L'ultimo valore misurato della pressione resta visualizzato sul display, mentre il valore della pressione assoluta verrà aggiornato.*

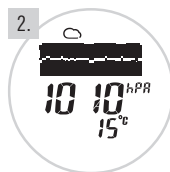
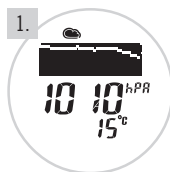
Visualizzazione grafica dell'andamento del barometro

Il grafico mostra i cambiamenti della pressione a livello del mare. I valori della pressione variano in base al luogo, alla stagione e all'altitudine. Controllare la pressione locale media e imparare ad interpretare l'andamento in base ai valori locali.

Pressione al livello del mare:
L'intero asse corrisponde a 15 hPa o 0,75 inHg.
Un pixel bianco corrisponde a 1 hPa o 0,05 inHg.

Il punto aggiornato più di recente.
L'andamento viene aggiornato ogni 15 minuti.

Periodo di tempo: ultime 11 ore e 45 minuti

- Se vi è una crescita nella visualizzazione dell'andamento, è probabile che le condizioni meteorologiche migliorino.
- Se vi è un calo nella visualizzazione dell'andamento, è probabile che le condizioni meteorologiche peggiorino. Un calo prolungato o più rapido dell'andamento indica maggiori probabilità che si verifichi un temporale.

Esempio: si è attivato il barometro dopo essersi accampati per la notte. Al mattino, è possibile interpretare l'andamento dei dati per prevedere le condizioni meteorologiche future.

1. Nel primo esempio, si è verificato un calo di pressione. Il simbolo dell'Allarme di pressione atmosferica discendente indica un possibile cambiamento delle condizioni meteorologiche.

2. Nel secondo esempio, la pressione è rimasta sostanzialmente stabile.

Allarme di pressione atmosferica discendente

Un cambiamento di pressione durante un intervallo di 2-3 ore è l'indicatore migliore per prevedere le condizioni meteorologiche. Se si verifica un calo di pressione pari o superiore a 4 hPa/0,12 inHg o in 3 ore, il simbolo Allarme di pressione atmosferica discendente viene visualizzato automaticamente, così come l'avviso **Barometer ALARM.** Il testo resta visualizzato fino alla pressione di un pulsante.

Modifica delle informazioni della riga superiore:

Come nel modo principale Alti, è possibile modificare il display per visualizzare le informazioni desiderate.
Per modificare le informazioni della riga superiore, premere il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare:

1. Andamento barometro

2. Lettura della pressione assoluta (hPa/inHg)

La lettura della pressione assoluta corrisponde alla pressione atmosferica della postazione corrente.

Modifica delle informazioni della riga inferiore:

Per modificare le informazioni della riga inferiore, premere il pulsante **Down** ▼ senza rilasciare:

1. Temperatura (°C/°F)

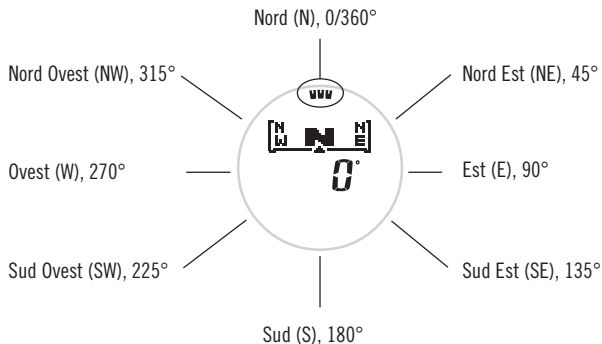
2. Ora

Nota

- *Poiché la temperatura corporea influenza la lettura della temperatura effettiva, per misurare la temperatura in modo accurato si consiglia di rimuovere l'unità da polso per un minimo di 10 minuti.*
- *È inoltre possibile modificare le informazioni delle righe superiore e inferiore quando si registrano i dati durante l'attività.*

2.4 MODO PRINCIPALE NAVI (BUSSOLA)

Utilizzare il modo principale Navi per gli spostamenti e per verificare la direzione.

Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino ad accedere al modo principale Navi.
Il valore della direzione è visualizzato in gradi e come punto cardinale:

Per misurare una direzione, tenere il braccio o l'unità da polso in posizione orizzontale.
Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 46.

2.5 MODO PRINCIPALE TEST

Nel modo principale Test è possibile:

- Eseguire il Polar Fitness Test per misurare il valore OwnIndex® (confrontabile con l'assorbimento massimo di ossigeno, VO_{2max}) e definire la propria capacità aerobica. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 52.
- Eseguire il Polar HR_{rest} Test per misurare la frequenza cardiaca a riposo, che fornisce informazioni sullo stato di forma fisica e recupero o sulla capacità di adattamento alle diverse altezze. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 56.

Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ fino ad accedere al modo principale Test.

Italiano

2.6 MODO PRINCIPALE ACTION (REGISTRAZIONE)

Utilizzare il modo principale Action per registrare l'attività fisica e i cambiamenti di altitudine.
Quando si inizia a registrare l'attività, in un Action File vengono registrate diverse informazioni, tra cui la durata dell'attività, la velocità in salita o in discesa e l'altitudine. Se si desidera registrare anche la frequenza cardiaca e il dispendio energetico in calorie, occorre indossare il trasmettitore. Per ulteriori informazioni su come indossare il trasmettitore, vedere a pagina 30.

Nel modo principale Time utilizzare il pulsante **Down** ▼ per accedere al modo principale Action.
Il modo principale Action include le seguenti informazioni:

Attivare la registrazione dei dati durante l'attività premendo il pulsante **Start.** Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 32.

Nota: *Per registrare le informazioni dell'altimetro in un Action File, verificare che l'altimetro sia attivato.*

Modifica delle informazioni della riga inferiore

Per modificare le informazioni della riga inferiore, premere il pulsante **Down** ▼ senza rilasciare:

1. **Frequenza cardiaca corrente** (battiti al minuto)
2. **Tasso corrente di calorie bruciate** (kcal/h)*
3. **Calorie bruciate durante l'attività** (kcal)*
4. **Frequenza cardiaca corrente come percentuale della frequenza cardiaca massima**

**Il numero di calorie bruciate viene misurato dopo l'avvio della misurazione.*

Per ulteriori informazioni su come utilizzare la frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima, vedere a pagina 87.

Nota

- *È inoltre possibile modificare le informazioni della riga inferiore quando si registrano i dati durante l'attività.*
- *La frequenza cardiaca viene visualizzato anche nei modi Alti e Time quando si registrano i dati durante l'attività.*
- *Se la frequenza cardiaca non è visualizzata e sul display compare - -, il rilevamento della frequenza cardiaca è stato interrotto. Avvicinare l'unità da polso al logo Polar sul trasmettitore per riavviare la rilevazione della frequenza cardiaca.*
- *Quando si avvia la registrazione dei dati durante l'attività, AXN700 attiva sempre i primi limiti di frequenza cardiaca che si sono impostati e attivati. È possibile passare ad altri limiti di frequenza cardiaca prima di avviare la registrazione dei dati durante l'attività: premere il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare per attivare i limiti di frequenza cardiaca alternativi 1, 2 o 3.*

Italiano

3.1 MODALITÀ SECONDARIA ACTION

3.1.1 PERCHÈ MONITORARE LA FREQUENZA CARDIACA DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE ALL'APERTO?

Vi sono diverse ragioni per cui il monitoraggio della frequenza cardiaca durante le attività sportive all'aperto risulta utile:

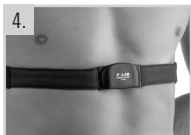
Pianificazione	-	È possibile utilizzare la frequenza cardiaca per pianificare l'attività per diversi allenamenti.
Intensità	-	La frequenza cardiaca consente di misurare in modo accurato l'intensità dell'attività e di verificare a che ritmo si sta lavorando.
Ritmo	-	È possibile utilizzare la frequenza cardiaca per impostare un ritmo che si sarà in grado di mantenere.
Progresso	-	La frequenza cardiaca consente di misurare in modo oggettivo il miglioramento del proprio livello di forma fisica. Con parametri fissi di velocità e tempo o percorso, la frequenza cardiaca dovrebbe diminuire contemporaneamente a un miglioramento della forma fisica.
Sicurezza	-	Monitorare la frequenza cardiaca durante e dopo l'attività per evitare di fare sforzi eccessivi o di seguire un allenamento troppo pesante.
Adattamento	-	La frequenza cardiaca risponde a fattori interni ed esterni che agiscono sul corpo (ad esempio altitudine, temperatura e umidità).

3.1.2 INDOSSARE IL TRASMETTITORE

Anche se è possibile utilizzare l'unità da polso come orologio e registrare le prestazioni e i dati ambientali senza indossare il trasmettitore, è necessario indossare il trasmettitore per misurare e e registrare la frequenza cardiaca e il consumo calorico.

1. Inumidire l'area degli elettrodi dell'elastico con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidita.

2. Agganciare il connettore all'elastico. Posizionare la lettera **L** sul connettore accanto alla parola **LEFT** (sinistra) sull'elastico e chiudere il fermaglio.

3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Indossare l'elastico intorno al petto, esattamente sotto la muscolatura del petto ed agganciare il secondo fermaglio.

4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi al centro del torace e non sia capovolto.

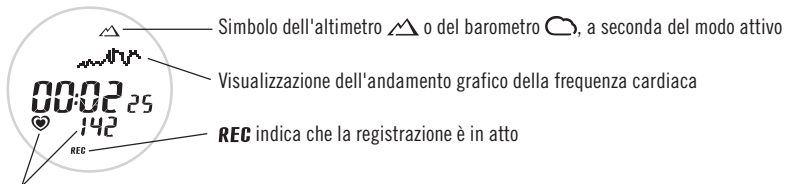
Per garantire un monitoraggio della frequenza cardiaca corretto, avviare il monitoraggio in un luogo il più possibile lontano da sorgenti di interferenze elettromagnetiche (skilift, computer, telefoni cellulari, altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro, linee di alta tensione, auto, apparecchiature a motore, eccetera) prima di uscire.

Quando viene indossato, il trasmettitore avvia il rilevamento della frequenza cardiaca, che viene quindi trasmesso all'unità da polso. Un simbolo di cuore inizia a lampeggiare nel modo principale Action (o Alti) e la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) viene visualizzata entro un massimo di 15 secondi.

Nota: *Se l'unità da polso non visualizza la frequenza cardiaca, verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia stretto a sufficienza.*

3.1.3 REGISTRAZIONE DEI DATI DURANTE L'ATTIVITÀ *REC*

1. Nel modo principale Time premere il pulsante **Down ▼** per accedere al modo principale Action. Se si indossa il trasmettitore, dopo pochi secondi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. Per avviare la registrazione dei dati durante l'attività, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, per avviare in modo rapido la registrazione dei dati durante l'attività nel modo principale Time, premere il pulsante **Start** senza rilasciare.

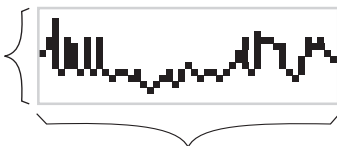
2. Sull'unità da polso verrà visualizzato **Action: REC ON** e verrà avviato il timer Action. Le informazioni sulle attività vengono registrate in un Action File. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 67. Il modo di registrazione dei dati durante l'attività visualizza le seguenti informazioni:

Frequenza cardiaca e simbolo* di cuore lampeggiante

*♡ Una cornice del simbolo a forma di cuore indica che la ricezione della frequenza cardiaca è codificata. La codifica della frequenza cardiaca ♡ riduce le interferenze dagli altri cardiofrequenzimetri che possono trovarsi nelle vicinanze. Per garantire una corretta ricerca del codice, verificare che nel raggio di ricezione (1 metro/3 piedi) non vi siano altri trasmettitori prima della visualizzazione del simbolo a forma di cuore con la cornice.

♥ Un simbolo a forma di cuore senza cornice indica che la ricezione della frequenza cardiaca non è codificata. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche in modalità non codificata.

Visualizzazione dell'andamento grafico della frequenza cardiaca

Il grafico mostra le alterazioni della frequenza cardiaca.

Frequenza cardiaca:
L'intero asse corrisponde a 15 battiti al minuto e un pixel corrisponde a 1 bpm.

Il punto aggiornato più di recente. L'andamento viene aggiornato ogni 15 secondi.

Periodo di tempo: ultimi 11 minuti e 45 secondi

Italiano

Nota

- *Se la registrazione dei dati durante l'attività è attiva e si indossa il trasmettitore, la frequenza cardiaca corrente è visualizzata nei modi principali Time e Alti.*
- *L'unità da polso registra automaticamente un punto marcatore nell'Action File quando si avvia la registrazione dei dati durante l'attività. Dal punto marcatore è possibile verificare la pressione al livello del mare o l'altitudine (a seconda del modo attivo: barometro o altimetro) in quel momento.*
- *Per modificare le informazioni della riga inferiore, premere il pulsante **Down** ▼ senza rilasciare nel modo principale Action.*
- *Se viene raggiunto il tempo di registrazione massimo di un Action File (99 ore, 59 minuti e 59 secondi), l'unità da polso emette un segnale acustico, la registrazione dei dati durante l'attività viene sospesa automaticamente e viene visualizzato il testo **HALT.** Interrompere la registrazione dei dati durante l'attività premendo il pulsante **Stop** e avviare la registrazione con un altro Action File, se vi è ancora memoria disponibile. Per ulteriori informazioni su come rendere disponibile memoria per i nuovi file eliminando file esistenti, vedere a pagina 73.*
- *Quando la memoria totale è esaurita, l'unità da polso emette un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Memory full** (Memoria esaurita). Quando la memoria è esaurita, l'unità da polso interrompe la registrazione delle informazioni dell'Action File e i valori totali della stagione non vengono più aggiornati. Non vi è nessuna conseguenza sulla funzione di registrazione automatica. Per ulteriori informazioni su come rendere disponibile memoria per i nuovi file eliminando file esistenti, vedere a pagina 73.*

3.1.4 CARATTERISTICHE DELLA REGISTRAZIONE DEI DATI DURANTE L'ATTIVITÀ

Nel modo principale Action è possibile utilizzare le seguenti funzioni durante la registrazione dei dati durante l'attività.

Per attivare o disattivare i segnali acustici •))): premere il pulsante **Up ▲** senza rilasciare. Il simbolo •))) indica che i segnali acustici del pulsante, dell'attività e dell'allarme della target zone sono attivati.

Impostazione di punti marcatori per segnare punti, momenti o luoghi interessanti: premere il pulsante **Start.** L'unità da polso visualizzerà il messaggio **Marker SET** per alcuni secondi. Dopo l'attività, è possibile verificare i tempi e i tempi intermedi dei punti marcatori registrati nell'Action File. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 72.

Nota

- *Ulteriori informazioni sui punti marcatori, non visualizzate nell'Action File, possono essere visualizzate con il software Polar Precision Performance dopo il trasferimento degli Action File sul computer. Per ulteriori informazioni, vedere il Toolkit User Manual.*
- *I punti marcatori vengono inoltre registrati automaticamente quando l'altimetro o il barometro sono calibrati durante la registrazione dei dati durante l'attività.*
- *AXN700: i punti marcatori vengono inoltre registrati automaticamente quando si sale o si scende una pendenza, quando si cambiano i limiti di frequenza cardiaca e quando si imposta la destinazione.*
- *Quando viene visualizzato il messaggio Marker full, la memoria dell'unità da polso è esaurita. Interrompere la registrazione dei dati durante l'attività ed eliminare file. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 73.*
- *È possibile modificare la funzione HeartTouch in modo da impostare punti marcatori invece di scorrere i modi principali con il software Polar Precision Per ulteriori informazioni, vedere il Toolkit User Manual.*

Allarme della Target Zone: l'Allarme della Target Zone garantisce che gli esercizi vengano eseguiti all'intensità corretta. Dopo l'impostazione dei limiti della frequenza cardiaca, l'unità da polso emette un allarme acustico quando vengono rilevati valori superiori o inferiori a tali limiti. Per impostare i limiti di frequenza cardiaca per la target zone, utilizzare il menu Settings/General. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 87.
Modalità di funzionamento: il valore della frequenza cardiaca inizia a lampeggiare e l'unità da polso emette un segnale acustico per ogni battito cardiaco al di fuori della target zone. L'Allarme della Target Zone funziona anche nei modi principali Alti e Time durante la registrazione dei dati durante l'attività.

Cambiamento dei limiti della frequenza cardiaca: per passare ai limiti di frequenza cardiaca 1, 2 o 3, premere il pulsante **Stop** per interrompere il timer Action. Sull'unità da polso viene visualizzato il messaggio: **Action: PAUSED.** Premere il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare per attivare i limiti di frequenza cardiaca alternativi. Premere il pulsante **Start** per continuare a registrare i dati durante l'attività. Il file Action File riporta le informazioni sulle target zone utilizzate per la registrazione dei dati durante l'attività.

Nota: *Se i limiti di frequenza cardiaca sono disattivati, il modo Action non includerà nessun Allarme della Target Zone e l'Action File non includerà le informazioni relative alla target zone.*

Allenamento al buio: dopo aver premuto il pulsante **Light** una volta, il display si illumina automaticamente ogni volta che si preme un pulsante o si avvicina l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore, fino all'interruzione della registrazione dei dati durante l'attività.

3.1.5 VISUALIZZAZIONE DEI FILE QUANDO SI REGISTRANO I DATI DURANTE L'ATTIVITÀ (FILEVIEW)

Se si desidera visualizzare informazioni quando si registrano i dati durante l'attività, è possibile verificare il riepilogo dei dati registrati fino al momento corrente. La funzione FileView è disponibile in tutti i modi principali, ad eccezione del modo principale Test.

1. Premere il pulsante **Start** senza rilasciare durante la registrazione per attivare la funzione FileView.
2. Viene visualizzato **FileView SPLIT.**
   FileView inizia automaticamente a scorrere le seguenti informazioni:

FileView	
SPLIT	Tempo intermedio
HR AVG	Frequenza cardiaca media
HR MAX	Frequenza cardiaca massima
KCAL	Calorie accumulate
VERT.SPD ↑ AVG	Ritmo di salita medio*
VERT.SPD ↑ MAX	Ritmo di salita massimo*
VERT.SPD ↓ AVG	Ritmo di discesa medio*
VERT.SPD ↓ MAX	Ritmo di discesa massimo*
SLOPES	Numero di dislivelli superati (salita o discesa)*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Altitudine massima*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Altitudine minima*
ASCENT	Salita effettuata in metri/piedi*
DESCENT	Discesa effettuata in metri/piedi*

3. Per congelare il display per alcuni secondi, premere il pulsante **Start.** Per continuare lo scorrimento automatico, premere nuovamente il pulsante **Start.** Per scorrere **FileView,** premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼**.
   Per interrompere la visualizzazione delle informazioni durante la registrazione, premere il pulsante **Stop.** L'unità da polso torna al modo della registrazione dei dati durante l'attività.

   *Questi valori non sono visualizzati se il barometro era attivo durante la registrazione dei dati durante l'attività.
   L'unità da polso considera automaticamente pendio una discesa di un minimo di 50 m / 165 piedi.

3.1.6 ARRESTO O SOSPENSIONE DELLA REGISTRAZIONE DEI DATI DURANTE L'ATTIVITÀ

È possibile sospendere la registrazione in tutti i modi principali. L'unità da polso torna al modo Action.

1. Premere il pulsante **Stop** per sospendere la registrazione dei dati durante l'attività. L'unità da polso visualizza il messaggio : **Action PAUSED** (Azione sospesa).
   Il simbolo ***REC*** lampeggiante indica che la registrazione dei dati durante l'attività è sospesa.
2. Per proseguire la registrazione, premere il pulsante **Start.** La registrazione dei dati durante l'attività verrà avviata nuovamente. In alternativa, per arrestare la registrazione, premere nuovamente il pulsante **Stop.** Il messaggio **Action STOPPED** (Azione arrestata) viene visualizzato per alcuni secondi prima che l'unità da polso torni nel modo principale Time.

3.2 MODO SECONDARIO ALTI (ALTIMETRO)

Premere **Start**

- ACTIVATE

Premere **Up** ▲

- SCALE

Premere **Up** ▲

- ALARM

Premere **Up** ▲

- CALIBRATION

Nel modo secondario Alti è possibile:

- Attivare l'altimetro.
- Impostare la scala di altitudine della visualizzazione dell'andamento grafico in modo adeguato all'attività che si intende svolgere.
- Impostare gli allarmi di altitudine come promemoria dei limiti di altitudine per la giornata o come supporto alla navigazione (se si usa una mappa topografica).
- Calibrare l'altitudine.

3.2.1 ATTIVAZIONE DELL'ALTIMETRO

L'altimetro converte la pressione atmosferica misurata in un valore di altitudine. Poiché sia l'altimetro che il barometro utilizzano la pressione atmosferica, è possibile utilizzare una sola di queste funzioni alla volta. Per utilizzare l'altimetro, è quindi necessario attivarlo. Dopo l'attivazione, si consiglia di calibrare l'altimetro. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 41.

Quando l'altimetro è attivato, l'unità da polso registra le informazioni dell'altimetro automaticamente in modo continuo con una memoria circolare di due settimane, definita **Auto Log.**

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ per accedere al modo principale Alti.
2. Nel modo principale Alti, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato **Activate:** **ALTI** o **BARO** (attivare altimetro o barometro).

3. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

4. Sul display compare: **Activate:** ⛰ **ALTI** o ☁ **BARO**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per selezionare ⛰ **ALTI** (altimetro).	Premere il pulsante **Start** per attivare la funzione selezionata.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota

- *L'attivazione dell'altimetro blocca la lettura della pressione a livello del mare.*
- *Ogni volta che si attiva il valore dell'altitudine e la registrazione dei dati durante l'attività è attivata, viene registrato automaticamente un punto marcatore.*

3.2.2 IMPOSTAZIONE DELLA SCALA PER LA VISUALIZZAZIONE GRAFICA DELL'ANDAMENTO (ALTITUDE SCALE)

Altezza

Le scale opzionali per la visualizzazione grafica dell'andamento dell'altitudine sono:
1 m / 3 piedi, 10 m / 30 piedi e 100 m / 300 piedi.

La tabella che segue riporta le impostazioni consigliate per le scale della visualizzazione grafica per diverse attività.

Attività	Scale (Scala)	Scala di visualizzazione grafica: Un pixel corrisponde a	Scala di visualizzazione grafica: l'asse di altitudine totale corrisponde a
Escursionismo - terreno da piano a moderato	1	1 m / 3 piedi	15 m o 45 piedi
Escursionismo - terreno da moderato a scosceso, Sci di fondo o snowboard	10	10 m / 30 piedi	150 m o 450 piedi
Sci da discesa o snowboard	100	100 m / 300 piedi	1500 m o 4500 piedi

Per impostare la scala:

1. Nel modo principale Alti, premere il pulsante **Start.** Utilizzare il pulsante **Up** ▲ fino a visualizzare **Altitude SCALE** (SCALA altitudine).
2. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

3. Sul display compare: **Altitude SCALE**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per selezionare la scala desiderata.	Premere il pulsante **Start.** • L'unità da polso torna al menu **Altitude SCALE.**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante Stop senza rilasciare.

Italiano

3.2.3 IMPOSTAZIONE DEGLI ALLARMI DI ALTITUDINE

Gli allarmi di altitudine indicano il raggiungimento di un limite di altitudine preimpostato. Per tenere traccia delle salite quotidiane è possibile impostare un allarme di altitudine corrispondente a una determinata altitudine da raggiungere.

1. Nel modo principale Alti, premere il pulsante **Start.** Utilizzare il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Altitude Alarm** (Allarme altitudine).
2. Premere il pulsante **Start** e seguire le seguenti istruzioni:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare il valore impostato
3. ALTITUDE ALARM1 SET ON / OFF	**Up ▲ / Down ▼** • attiva o disattiva l'allarme 1.	**Start** Se si disattiva l'allarme, ignorare il passaggio 4.
4. ALTITUDE ALARM1 SET	**Up ▲ / Down ▼** • imposta il limite dell'allarme di altitudine.	**Start**
5. ALTITUDE ALARM2 SET ON / OFF	**Up ▲ / Down ▼** • attiva o disattiva l'allarme 2.	**Start** Se si disattiva l'allarme, ignorare il passaggio 6.
6. ALTITUDE ALARM2 SET	**Up ▲ / Down ▼** • imposta il limite dell'allarme di altitudine.	**Start** • L'unità da polso torna al menu **Altitude Alarm.**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Funzionamento degli allarmi di altitudine

Gli allarmi di altitudine possono essere utilizzati in tutti i modo principali. Quando si raggiunge un punto di altitudine preimpostato, l'unità da polso emette un segnale acustico e vengono visualizzati il simbolo e il testo **Altitude Alarm!** Premere qualsiasi pulsante per arrestare l'allarme.
Per evitare che l'allarme si attivi continuamente alla stessa altitudine, l'unità da polso attiva nuovamente l'allarme solo dopo una salita o una discesa di almeno 10 m / 33 piedi prima di raggiungere nuovamente la stessa altitudine preimpostata. Per utilizzare gli allarmi di altitudine, è necessario attivare l'altimetro nel modo principale Alti.

Suggerimento: la funzione Altitude Alarm può inoltre essere utilizzata come supporto per scalate o escursioni sicure ad altezze elevate. Ad altezze pari o superiori a 3.000 m / 10.000 piedi si possono verificare episodi di mal di montagna acuto. Se l'organismo non si è adattato, o acclimatato, all'altitudine, è consigliabile limitare la salita giornaliera media a 300 m / 1.000 piedi per ridurre il rischio di episodi di mal di montagna acuto. È inoltre necessario monitorare la frequenza cardiaca durante la salita per ottenere informazioni sulla risposta dell'organismo all'aumento dell'altitudine.

3.2.4 CALIBRAZIONE DELL'ALTITUDINE (ALTITUDE CALIBRATION)

L'altimetro può essere calibrato in due modi: manualmente, impostando un valore tramite scorrimento, oppure utilizzando un elenco di calibrazione, che deve essere preparato anticipatamente con il software Polar Precision Performance. Per garantire l'accuratezza dell'altimetro, è necessario calibrarlo frequentemente. Impostare l'altitudine di riferimento ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una vetta o una mappa topografica.

Suggerimento: durante la calibrazione dell'altimetro viene calibrato anche il barometro.
Se non si conosce l'altitudine della posizione, ma si conosce la pressione esatta al livello del mare del luogo in cui ci si trova, è possibile calibrare la pressione al livello del mare per agevolare l'individuazione dell'altitudine e viceversa. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del barometro, vedere a pagina 44.

***Nota:** Ogni volta che si calibra il valore dell'altitudine e la registrazione dei dati durante l'attività è attiva o sospesa, viene registrato automaticamente un punto marcatore.*

Calibrazione manuale

1. Nel modo principale Alti premere il pulsante **Start**. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Altitude CALIBRATION.**
2. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
3. Calibrate MANUAL/ LIST	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare la calibrazione manuale (MANUAL).	**Start**
4. Calibrate MANUAL	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare l'altitudine della posizione corrente.	**Start** • Viene visualizzato il testo **Calibration OK** e l'unità da polso torna al modo principale Alti.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *Per annullare la calibrazione, premere il pulsante* ***Stop*** *quando il valore calibrato lampeggia. Verrà visualizzato il testo* ***Calibration FAILED*** *e l'unità da polso tornerà alla visualizzazione precedente.*

Utilizzo di un elenco di calibrazione

Se si è creato un elenco di calibrazione con il software Polar Precision Performance è possibile utilizzare punti di altitudine pre-programmati ad esempio durante il percorso dell'escursione. Quando si arriva a un punto di calibrazione preprogrammato, è sufficiente accettare il punto dall'elenco.

Trasferire l'elenco creato con il software all'unità da polso. Per ulteriori informazioni, vedere la Guida in linea del software Polar Precision Performance.

3.3 MODO SECONDARIO BARO (BAROMETRO)

Premere **Start**

• ACTIVATE
Premere **Up** ▲
• CALIBRATION

Nel modo secondario Baro è possibile:

- Attivare il barometro.
- Calibrare la pressione al livello del mare.

3.3.1 ATTIVAZIONE DEL BAROMETRO

Poiché la pressione atmosferica si riduce notevolmente con l'aumento dell'altitudine, si consiglia di utilizzare il barometro quando si resta a una stessa altitudine per un periodo prolungato, ad esempio durante un pernottamento in campeggio.
Si consiglia di calibrare il barometro dopo l'attivazione. Per ulteriori informazioni, vedere la pagina seguente.

Se il barometro è attivato, l'unità da polso registra le informazioni del barometro in modo automatico e continuo con una memoria circolare di due settimane, definita **Auto Log.**

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ per accedere al modo principale Alti.
2. Nel modo principale Alti, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato **Activate:**
    ALTI o **BARO**.

Italiano

3. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

4. Sul display compare: **Activate:** △ **ALTI** o ☁ **BARO**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per selezionare ☁ **BARO** (barometro).	Premere il pulsante **Start** per attivare la funzione selezionata.

- Per tornare al modo principale Time premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota

- *Poiché sia l'altimetro che il barometro utilizzano la pressione atmosferica, è possibile utilizzare una sola di queste funzioni alla volta. L'attivazione del barometro disattiva automaticamente l'altimetro e viceversa.*
- *Ogni volta che si attiva il barometro e la registrazione dei dati durante l'attività è attivata, viene registrato automaticamente un punto marcatore.*

Suggerimento: come prevedere il tempo utilizzando l'altimetro
Se la lettura dell'altitudine è errata in modo significativo (si è certi di essere a un'altitudine di circa 2.000 m / 6.500 piedi, ma l'altimetro riporta un valore di 3.000 m / 9.500 piedi), l'errore può essere dovuto a un cambiamento nelle condizioni meteorologiche. Sarà opportuno prepararsi a un cambiamento.

3.3.2 CALIBRAZIONE DEL BAROMETRO (BAROMETER CALIBRATION)

Calibrare il barometro impostando la pressione al livello del mare. Il valore di riferimento della pressione al livello del mare può essere trovato tramite diverse fonti di informazioni, quali stazioni meteorologiche, aeroporti o pagine di meteorologia su Internet. Per garantire l'accuratezza del barometro, si consiglia di calibrarlo frequentemente.

Suggerimento: quando si esegue la calibrazione del barometro, viene contemporaneamente calibrato anche l'altimetro.
Se non si conosce la pressione corrente al livello del mare, ma si conosce l'altitudine esatta a cui ci si trova, è possibile calibrare l'altitudine corrente della propria posizione per agevolare l'individuazione della pressione al livello del mare e viceversa. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione dell'altimetro, vedere a pagina 41.

1. Nel modo principale Baro premere il pulsante **Start.** Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Barometer CALIBRATION.**
2. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni visualizzate:

3. Sul display compare: **Barometer** **SEA LEVEL**	Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per impostare il valore lampeggiante della pressione al livello del mare.	Premere il pulsante **Start** per accettare il valore. • Verrà visualizzato il testo **Calibration OK** e l'unità da polso tornerà al modo principale Baro.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota

- *Ogni volta che si calibra il valore della pressione al livello del mare e la registrazione dei dati durante l'attività è attivata o sospesa, viene registrato automaticamente un punto marcatore.*
- *Per annullare la calibrazione, premere il pulsante **Stop** durante la calibrazione. Verrà visualizzato il testo **Calibration FAILED** e l'unità da polso tornerà alla visualizzazione **Barometer CALIBRATION.***

3.4 MODO SECONDARIO NAVI (BUSSOLA)

Premere **Start**

- BEARING

Premere **Up** ▲

- CALIBRATION

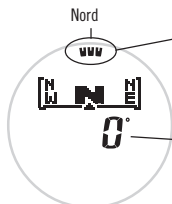
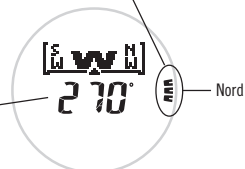
Premere **Up** ▲

- DECLINATION

Nel modo secondario Navi è possibile:

- Impostare manualmente le letture della destinazione.
- Calibrare la bussola.
- Impostare la declinazione della bussola.

3.4.1 INDICAZIONE DELLA DIREZIONE

A seconda della direzione, la bussola mostra le seguenti informazioni:

Ci si dirige verso Nord.

Ci si dirige verso Ovest.

Per garantire una destinazione accurata, tenere il polso orizzontale.
Quando viene visualizzato **Compass: FREEZE** la bussola viene automaticamente disattivata per non consumare inutilmente le batterie dell'unità da polso. Per riattivare la bussola, premere il pulsante **Start.**

Nota: *Se si indossa un trasmettitore, non tenere l'unità da polso troppo vicina al trasmettitore per evitare di attivare la funzione HeartTouch, che cambia automaticamente i modi principali.*

3.4.2 IMPOSTAZIONE DELLA DESTINAZIONE DELLA BUSSOLA (COMPASS: BEARING)

Per agevolare il mantenimento della rotta, è possibile impostare la lettura di una destinazione.
È possibile impostare una destinazione in due modi:

- Dirigere il polo Polar dell'unità da polso verso la destinazione target o verso un punto di riferimento e impostare una destinazione premendo il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare nel modo principale Navi.
- **In alternativa,** impostare una destinazione come indicato nei passaggi 1-3, qui di seguito.

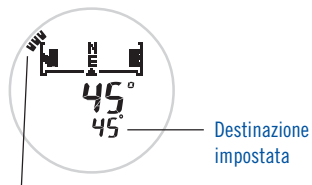
1. Nel modo principale Navi premere il pulsante Start. Verrà visualizzato il testo **Compass: BEARING.**
2. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

3. Sul display compare: **Bearing SET**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per impostare il valore della destinazione.	Premere il pulsante **Start** per accettare il valore.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Italiano

Modalità di funzionamento: nel modo principale Navi l'indicatore della destinazione mostra la direzione verso la destinazione.
Occorre muoversi nella direzione in cui si incontrano gli indicatori del Nord e della direzione (ovvero la direzione in cui gli indicatori sono sovrapposti).

Ci si sta dirigendo nella direzione corretta

L'indicazione del Nord e l'indicazione della destinazione indicano la stessa direzione

Ci si sta dirigendo nella direzione errata

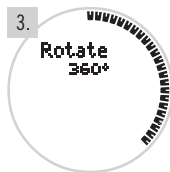
Per eliminare una direzione, premere il pulsante **Up** ▲ senza rilasciare nel modo principale Navi.

3.4.3 CALIBRAZIONE DELLA BUSSOLA (COMPASS: CALIBRATION)

Occorre calibrare la bussola:

- quando viene utilizzata per la prima volta in un nuovo ambiente.
- quando è esposta a notevoli variazioni di temperatura o forti campi magnetici esterni, quali altoparlanti, televisore o altre forti fonti magnetiche.
- se si nota che la bussola non indica la direzione correttamente.
- dopo la sostituzione delle batterie dell'unità da polso.

1. Nel modo principale Navi premere il pulsante **Start**. AXN700: premere il pulsante **Up** ▲.
2. Verrà visualizzato il testo **Compass: CALIBRATION** (bussola: calibrazione).

La calibrazione è in corso quando gli indicatori vengono visualizzati uno alla volta.

3. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso visualizza il testo **Keep LEVEL** per ricordare di tenere l'unità da polso in posizione orizzontale all'altezza del petto durante la calibrazione. Quando viene visualizzato il testo **Rotate 360°,** ruotare lentamente di un circolo completo.

Nota: *Se alcuni indicatori del circolo esterno del display non sono visualizzati, ruotare di nuovo lentamente per reimpostarli.*

Italiano

4. Dopo una rotazione completa, gli indicatori ■ formeranno un circolo completo sul display.

Nota: *non lasciare spazi vuoti tra gli indicatori ■. Se dopo una rotazione completa restano spazi vuoti, ruotare lentamente di 360° una seconda volta per completare la calibrazione*

L'unità da polso visualizza quanto segue:

- **Calibration OK** - Se la calibrazione è stata eseguita correttamente. L'unità da polso torna al modo principale Navi.

O

- **Calibration FAILED** - Calibrare nuovamente la bussola dopo che l'unità da polso è tornata al display Compass calibration. Tornare al passaggio 3.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *Per annullare la calibrazione, premere il pulsante* ***Stop*** *durante la calibrazione. Verrà visualizzato il testo* ***Calibration FAILED*** *(Calibrazione non riuscita) e l'unità da polso tornerà al display* ***Compass: CALIBRATION.***

3.4.4 IMPOSTAZIONE DELLA DECLINAZIONE DELLA BUSSOLA (COMPASS: DECLINATION)

La declinazione è la differenza in gradi tra il nord magnetico (indicato dalla bussola) e il nord geografico (mappa). La declinazione varia a seconda dell'area geografica. Occorre quindi verificare la declinazione locale. Ad esempio, è possibile utilizzare una mappa topografica. Impostare correttamente la declinazione.

1. Nel modo principale Navi, premere il pulsante **Start.** Premere il pulsante **Up** ▲ fino a visualizzare **Compass: DECLINATION.**
2. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

3. Sul display compare: **Declination SET**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per impostare la declinazione (OVEST = W, EST = E).	Premere il pulsante **Start** per accettare il valore.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Italiano

3.5 MODO SECONDARIO TEST

3.5.1 PERFORMING THE POLAR FITNESS TEST

Per monitorare l'andamento della forma fisica, eseguire il Fitness Test un paio di volte durante le prime due settimane di attività per ottenere un valore di base. Successivamente, ripetere il test una volta al mese circa per verificare i cambiamenti della propria capacità aerobica.

Per poter eseguire il test, è necessario immettere informazioni personali e i dati relativi all'attività fisica a lungo termine nel menu Settings/User (vedere a pagina 82) e indossare il trasmettitore (vedere a pagina 30). Lo svolgimento del test richiede 3-5 minuti. Il test deve essere eseguito da soggetti adulti in buone condizioni di salute.

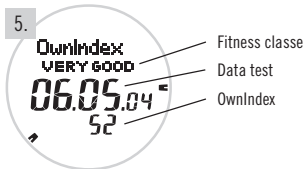
Per ottenere risultati affidabili, seguire le seguenti indicazioni di base:

- Il test può essere eseguito in qualsiasi ambiente, purché non vi siano rumori (quali televisione, radio o telefono) né persone che parlano all'utente.
- Per i test successivi, mantenere parametri simili per luogo, ora del giorno e ambiente.
- Evitare di un'alimentazione pesante, di bere caffè e non fumare per 2-3 ore prima di eseguire il test.
- Limitare gli sforzi fisici pesanti e non assumere le bevande alcoliche o eccitanti farmacologici il giorno del test e il giorno precedente.
- **Sdraiarsi e rilassarsi** per 1-3 minuti prima del test.

Per eseguire il test

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ fino ad accedere al modo principale Test.
   AXN700: premere il pulsante **Start** per selezionare **Test: FITNESS.**
2. Se si è già eseguito il test in precedenza, verranno visualizzati il valore OwnIndex più recente e la data del test.
3. Premere il pulsante **Start** per avviare il test. L'unità da polso avvia la ricerca della frequenza cardiaca.
   Il test viene avviato come ▶- - - - - - - - **Test ON** e viene visualizzata la frequenza cardiaca. L'aumento del numero delle frecce ▶ indica che il test è in corso.

Nota: *Se l'unità da polso visualizza:* ***Setting Missing*** *(Impostazione mancante), impostare peso, altezza, data di nascita, sesso e livello di attività prima di eseguire il test. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 82.*

4. Restare rilassati. Tenere le mani accanto al corpo e limitare i movimenti e la comunicazione con altre persone.

5. Al termine del test, verranno visualizzati il valore OwnIndex corrente e la relativa spiegazione. Per ulteriori informazioni al riguardo, vedere a pagina 55.
6. Premere il pulsante **Start.** Se il risultato del test è diverso dal risultato precedente, l'unità da polso chiede se si desidera salvare il nuovo valore (**Save new VALUE?**).
   Salvando il valore OwnIndex si aggiorna automaticamente l'OwnIndex nel modo di impostazione User Set/VO_{2max}. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 82.
7. Per salvare il valore OwnIndex, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, se non si desidera aggiornare il valore OwnIndex, premere il pulsante **Stop.**
   L'unità da polso torna al modo principale Test.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Annullamento del test

Premere il pulsante **Stop** per arrestare il test in qualsiasi momento. Il test verrà interrotto e il valore OwnIndex più recente non verrà sostituito.

Se l'unità da polso non riceve la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non può essere eseguito. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto.

3.5.2 OWNINDEX - RISULTATI DEL FITNESS TEST

OwnIndex è un valore comparabile all'assorbimento massimo di ossigeno (VO_{2max} in ml/kg/min), un descrittore comune della capacità aerobica. La capacità aerobica (cardiovascolare) indica la capacità del sistema cardiovascolare di trasportare e utilizzare ossigeno nel corpo. La forza e l'efficienza del cuore sono direttamente correlate alla capacità aerobica. VO_{2max} è un buon indicatore delle capacità di prestazione negli sport di resistenza e nelle attività all'aperto. OwnIndex o il valore VO_{2max} preimpostato viene utilizzato per una stima del consumo energetico.

Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie almeno 6 settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con OwnIndex. I soggetti in scarse condizioni fisiche miglioreranno in modo più rapido, mentre chi ha già una buona forma fisica noterà modifiche più graduali. La capacità aerobica viene migliorata con tipi di esercizi che utilizzano grandi gruppi di muscoli per un periodo prolungato (oltre 30 minuti). OwnIndex si basa sulla frequenza cardiaca e sulla variabilità della frequenza cardiaca a riposo, oltre che su età, sesso, altezza, peso corporeo e sull'autovalutazione del livello di attività fisica fornita nel menu Settings: User.

3.5.3 INTERPRETAZIONE DI OWNINDEX

OwnIndex è particolarmente significativo se si confrontano i singoli valori e si rilevano le variazioni. OwnIndex può inoltre essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare OwnIndex nella tabella per individuare la classificazione di capacità aerobica appropriata al proprio stato corrente in confronto a soggetti dello stesso sesso e della stessa età.

	Età (anni)	**1** (very low) (molto bassa)	**2** (low) (bassa)	**3** (fair) (discreta)	**4** (middle) (media)	**5** (good) (buona)	**6** (very good) (molto buona)	**7** (elite) (ottima)
UOMINI	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
DONNE	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Questa classificazione si basa su una verifica di 62 studi in letteratura, in cui il valore VO_{2max} è stato misurato direttamente in soggetti adulti sani in USA, Canada e sette paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

I valori della tabella sono tipici di soggetti che non praticano sport a livello competitivo. Gli atleti di buon livello hanno in genere valori OwnIndex superiori a 70 (uomini) e a 60 (donne). Gli atleti che praticano sport di resistenza a livello olimpionico possono raggiungere valori fino a 95.

3.5.4 ESECUZIONE DEL TEST POLAR DELLA FC A RIPOSO (HR_{rest})

La frequenza cardiaca a riposo (HR_{rest}) è un valore prettamente individuale, quindi deve essere confrontato solo ai propri valori di base. Per individuare i valori di base personali, eseguire il test per cinque giorni consecutivi, di primo mattino, a casa o alla stessa altitudine a cui si vive. I valori di base della frequenza cardiaca a riposo dovranno quindi essere aggiornati ogni sei mesi. Se ci si allena regolarmente, migliorando la propria efficienza cardiovascolare, potrebbe essere necessario modificare i valori base più spesso. Il test deve essere eseguito da soggetti adulti in buone condizioni di salute.

Dopo aver individuato il proprio valore di base, è possibile avviare i seguenti cambiamenti della frequenza cardiaca a riposo. Se il test della FC a riposo viene eseguito dopo l'allenamento, la mattina seguente, consente di verificare lo stato del recupero fisico. Se viene eseguito durante escursioni ad altezze più elevate, il test consente di verificare il livello di acclimatazione (adattamento all'altitudine).

La frequenza cardiaca a riposo è influenzata da molti fattori, fra cui stato di forma fisica, recupero, stress mentale, qualità del sonno e acclimatazione all'altitudine.

Il test deve essere eseguito:

- la mattina dopo il risveglio
- in posizione distesa

Per eseguire il test della FC a riposo

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ fino ad accedere al modo principale Test.
2. Premere il pulsante **Start.** Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per selezionare il test della FC a riposo (**Test: HR REST**). Premere il pulsante **Start**. Se si è già eseguito il test in precedenza, verranno visualizzati il risultato e la data del test precedente. Se si esegue il test per la prima volta, il test verrà avviato e sarà possibile ignorare il passaggio 3.
3. Per avviare il test, premere il pulsante **Start.**
   Il test viene avviato, vengono visualizzati ▶-------- **Test ON** e la frequenza cardiaca. Il numero crescente di frecce ▶ indica che il test è in corso.

Nota: *Se l'unità da polso non riceve la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non può essere eseguito. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto.*

4. Restare rilassati. Tenere le mani accanto al corpo e limitare i movimenti e la comunicazione con altre persone.
5. Al termine del test, il valore della FC a riposo corrente e la data verranno visualizzati alternativamente al display **Gap to BASELINE.**
   Gap to Baseline (Scarto con valori base) indica la differenza tra il risultato corrente e il valore di base originale. Se il valore è negativo, salvarlo in seguito come valore di base (passaggio 7).
6. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso chiede se si desidera salvare il nuovo valore (**Save new VALUE?**).
   Per aggiornare il risultato del test, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, per non salvare il risultato del test, premere il pulsante **Stop.**
7. L'unità da polso chiede se si desidera salvare il nuovo valore (**Save new BASELINE?**). Salvare il risultato del test come valore di base solo se è più basso di quello precedente.
   Per salvare il risultato del test come valore di base, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, per non salvare il risultato del test, premere il pulsante **Stop.**

L'unità da polso torna al modo principale Test.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Annullamento del test

Per arrestare il test in qualsiasi momento, premere il pulsante **Stop.**
Il test verrà interrotto e l'ultimo risultato non verrà sostituito.

3.5.5 FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO - RISULTATI DEL TEST DELLA FC A RIPOSO

La frequenza cardiaca a riposo tende a ridursi con il miglioramento della forma fisica. Lo stress in genere aumenta la frequenza cardiaca a riposo.
Una frequenza cardiaca a riposo significativamente più alta del valore di base può essere un indice di recupero incompleto, allenamento eccessivo, stress mentale, affaticamento, influenza o insufficiente adattamento all'altitudine.

Suggerimento: eseguire il test della FC a riposo tutti i giorni quando si praticano escursioni o alpinismo ad altezze elevate per monitorare il cambiamento della frequenza cardiaca a riposo rispetto al valore di base dell'altitudine a cui si vive e ai valori ad altezze più basse. Se la frequenza cardiaca a riposo è significativamente più alta, non ci si è acclimatati alla nuova altitudine. Valutare l'opportunità di ridurre la velocità di salita, di riposare all'altitudine corrente o di tornare a un'altitudine inferiore.

4. MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI, VERIFICA DEI FILE E UTILIZZO DEI TIMER (MODO PRINCIPALE TIME)

Premere **Start**

- WATCH SET
Premere **Up** ▲
- FILES
Premere **Up** ▲
- SETTINGS
Premere **Up** ▲
- STOPWATCH
Premere **Up** ▲
- COUNTDOWN
Premere **Up** ▲
- CONNECT

Nei modi secondari Time, è possibile specificare le impostazioni di orologio, utente, memoria e unità da polso, utilizzare i timer del conto alla rovescia e il cronometro, visualizzare i file di memoria e collegarsi a un computer. Per ulteriori informazioni sul collegamento a un computer, vedere il Toolkit User Manual.

4.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

Premere **Start**

- ALARM
Premere **Up** ▲
- TIME
Premere **Up** ▲
- DATE
Premere **Up** ▲
- REMINDER

Oltre alle normali funzioni dell'orologio, il Polar Outdoor Computer include tutto quanto necessario per organizzare la giornata:

- Tre allarmi quotidiani con funzione snooze.
- Due diverse impostazioni di fuso orario.
- Data e giorno della settimana.
- Cinque promemoria.

Durante l'impostazione dei valori:

- Selezionare o modificare un valore utilizzando il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼.
- Accettare la selezione e visualizzare altri livelli del menu con il pulsante **Start.**
- Annullare la selezione o tornare al modo o al menu precedente premendo il pulsante **Stop.**

4.1.1 IMPOSTAZIONE DEGLI ALLARMI 🔔 (ALARM)

Nel menu Setting Alarm è possibile impostare tre allarmi giornalieri. Non occorre ricordarsi di caricare la sveglia ogni sera: una volta attivati, gli allarmi funzionano tutti i giorni. Chi ha problemi a svegliarsi può utilizzare la funzione snooze dell'unità da polso per recuperare dieci minuti di sonno prezioso.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **WatchSet ALARM.**
3. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
4. ALARM1 SET	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare uno dei tre allarmi quotidiani.	**Start**
5. SET ON / OFF	**Up ▲ / Down ▼** • attivare o disattivare l'allarme 🔔.	**Start** (se si usa il formato a 24h, ignorare il passaggio 6)
6. SET AM / PM (nel formato a 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare AM o PM.	**Start**
7. SET HOURS	**Up ▲ / Down ▼** • modificare il valore lampeggiante (ore).	**Start**
8. SET MIN	**Up ▲ / Down ▼** • regolare il valore lampeggiante (minuti).	**Start**

- Per impostare un altro allarme, tornare al passaggio 4.
- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Funzionamento dell'allarme

L'allarme funziona in tutti i modi. Quando l'allarme suona, viene visualizzato il testo **Daily Alarm!** (Allarme giornaliero) con retroilluminazione lampeggiante. Il sonoro resta attivo per un minuto se non viene disattivato premendo il pulsante **Stop**. In alternativa, se si desidera dormire ancora 10 minuti, premere il pulsante **Up, Down o Start:** verrà visualizzato il testo **Snooze.** L'allarme verrà attivato nuovamente dopo 10 minuti. Per annullare la funzione snooze e l'allarme, premere il pulsante **Stop** nel modo Snooze.

Nota: *Se viene visualizzato il simbolo che indica che la batteria è esaurita, non è possibile attivare l'allarme.*

Italiano

4.1.2 MODIFICA DELL'ORA DEL GIORNO E IMPOSTAZIONE DELLA DOPPIA INDICAZIONE DELL'ORA (TIME SET)

Nel menu Time Set è possibile modificare l'ora del giorno dell'unità da polso e impostare l'ora di due diversi fusi orari. La funzione di doppia indicazione dell'ora può essere utile quando si viaggia per controllare l'ora del proprio luogo di residenza prima di telefonare o per altri motivi.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **WatchSet ALARM.**
3. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **WatchSet TIME.**

4. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
5. Time 1 SET	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il fuso orario (1 o 2).	**Start**
6. SET 12h / 24h	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il valore lampeggiante (12h o 24h).	**Start** (se si imposta il modo 24h, ignorare il passaggio 7.)
7. SET AM / PM (se si imposta il modo 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare AM o PM.	**Start**
8. SET HOURS	**Up ▲ / Down ▼** • modificare il valore lampeggiante (ore).	**Start**
9. SET MIN	**Up ▲ / Down ▼** • modificare il valore lampeggiante (minuti).	**Start**

- Per impostare un altro fuso orario, tornare al passaggio 5.
- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

4.1.3 MODIFICA DELLA DATA (DATE)

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **WatchSet ALARM.**
3. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **WatchSet DATE.**
4. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
5. Date: DD.MM.YY o MM.DD.YY (se si usa il modo 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il valore lampeggiante (giorno o mese; modo 12h).	**Start**
6. MM (mese) o DD (giorni: modo 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il valore lampeggiante (mese o giorno; modo 12h).	**Start**
7. YY (anno)	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il valore lampeggiante (anno).	**Start**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

4.1.4 IMPOSTAZIONE DEI PROMEMORIA (REMINDER)

Impostare cinque promemoria per indicare eventi, riunioni o altri orari importanti nel corso della giornata.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **WatchSet ALARM.**

3. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **WatchSet REMINDER.**
4. Premere quindi il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
5. Remind1	**Up ▲** / **Down ▼** • selezionare uno dei cinque promemoria.	**Start**
6. SET ON / OFF	**Up ▲** / **Down ▼** • attivare o disattivare un promemoria.	**Start** (se si è selezionato (OFF), ignorare le impostazioni seguenti, relative ai promemoria.))

- Nel **modo 24h,** modificare: giorno, mese, anno, ore e minuti oppure nel **modo 12h** modificare: mese, giorno, anno, AM/PM, ore e minuti utilizzando i pulsanti **Up ▲** o **Down ▼**. Dopo ogni selezione, premere il pulsante **Start.**
- Per impostare un altro promemoria, tornare al passaggio 5.
- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

È possibile trasferire i dati del promemoria, con un nome e un'ora identificativi, all'unità da polso tramite il software Polar Precision Performance. Per ulteriori informazioni, vedere il Toolkit User Manual.

Modalità di funzionamento dei promemoria

L'allarme dei promemoria è visualizzato in tutti i modi. Quando questo allarme viene attivato, viene visualizzato il numero del promemoria (o il suo nome se si è impostato un nome tramite computer). L'allarme resta attivo per un minuto o fino a quando viene disattivato premendo il pulsante **Start**, **Stop**, **Up ▲** o **Down ▼**.

4.2 FILE

Premere **Start**

- AUTO LOG
Premere **Up** ▲
- ACTION FILE
Premere **Up** ▲
- SEASON TOT.

Vi sono tre tipi di file per registrare le informazioni nell'unità da polso:

- Registro automatico (Auto Log): include due settimane di informazioni sull'altitudine o sul barometro registrate in modo automatico e continuo a seconda della funzione utilizzata.
- File di attività (Action File): include le informazioni registrate durante l'attività.
- Valori totali stagione (Seasons Tot.): include i valori cumulativi e massimi per le informazioni registrate per le attività.

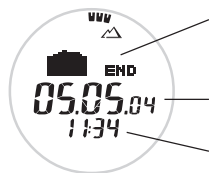
4.2.1 REGISTRO AUTOMATICO (AUTO LOG)

Auto Log consente di controllare i valori di altimetro o barometro relativi alle ultime due settimane senza dover registrare un Action File. Questa funzione è estremamente utile per verificare le altezze di una lunga escursione o per controllare l'andamento delle condizioni meteorologiche.

L'unità da polso registra in modalità continua le informazioni di altimetro o barometro ogni 15 minuti con una memoria corrente di due settimane, denominata Auto Log. Non è necessario avviare la registrazione. Quando la memoria è piena, le informazioni meno recenti vengono sovrascritte.

Visualizzazione dell'Auto Log

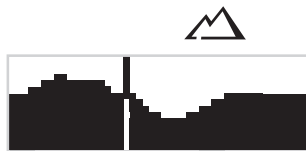
1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up** ▲. Verrà visualizzato il testo **Menu FILES.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Files AUTO LOG.**

4. Premere il pulsante **Start.** Verranno visualizzate le ultime informazioni registrate (**END**):

Visualizzazione grafica dell'andamento dell'altitudine o della pressione atmosferica. **END** indica il punto finale del grafico. Si tratta delle ultime informazioni registrate dell'andamento.

Data in cui sono state registrate le informazioni.

Ora in cui sono state registrate le informazioni (se si usa il modo 12h: A o P si alternano all'ora, A= am e P= pm).

Nota: END/START *indica il punto finale/iniziale dell'andamento grafico registrato.*

5. Utilizzare il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per scorrere le informazioni registrate.
   L'indicatore del grafico si sposta per indicare il punto attualmente visualizzato nel grafico e la data e l'ora in cui si sono registrate le informazioni.

Se l'indicatore si trova in un punto in cui l'altimetro era attivo, verranno visualizzate solo le informazioni sull'altitudine.

Se l'indicatore si trova in un punto in cui il barometro era attivo, verranno visualizzate solo le informazioni sulla pressione atmosferica.

6. Per visualizzare informazioni dettagliate su una data, premere il pulsante **Start** per selezionare la data. Verranno visualizzate le informazioni seguenti:

Visualizzazione grafica dell'andamento dell'altitudine o della pressione.

Valore dell'altitudine o della pressione atmosferica al momento della registrazione delle informazioni.

L'ora e la data della registrazione delle informazioni vengono visualizzate alternativamente.

7. Utilizzare il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per scorrere le informazioni, che sono state registrate ogni 15 minuti.
8. Per chiudere il menu, premere il pulsante **Stop.** Tornare al passaggio 5.
9. Per visualizzare un Action File, premere il pulsante **Stop** e quindi premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Files ACTION FILE.**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

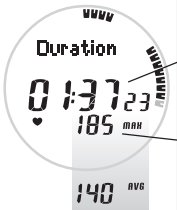
4.2.2 FILE ATTIVITÀ (ACTION FILE)

Il file di attività Action File consente di verificare la frequenza cardiaca, il consumo energetico e i dati sulle prestazioni raccolti tramite la registrazione dei dati durante l'attività. L'unità da polso inizia a registrare le informazioni sull'attività in un Action File non appena viene avviata la registrazione dei dati durante l'attività nel modo principale Action. Viene generato un Action File alla volta.

Maggiore il numero del file, più recente è il file. È possibile registrare un massimo di 100 file. La percentuale di memoria selezionata e il periodo di tempo per cui le informazioni sono state registrate in un Action File limitano il numero massimo di file. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 79.

Italiano

Visualizzazione del file di attività (Action File)

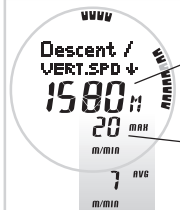
1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Menu FILES.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Files AUTO LOG.**
4. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Files ACTION FILE.**
5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato l'ultimo Action File:

***Nota:** Se l'unità da polso visualizza: **File Rec ACTIVE,** arrestare la registrazione dei dati durante l'attività per visualizzare gli Action File.*

6. Utilizzare il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per scorrere i file.

***Nota:** Se si preme il pulsante **Up ▲** per primo verrà visualizzato il testo **Delete ALL FILES?** (Eliminare tutti i file?). Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 74. Premere il pulsante **Up ▲** per visualizzare il primo Action File.*

7. Per visualizzare le informazioni registrate in un file, premere il pulsante **Start** per selezionare il file. Utilizzare i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼ per scorrere le informazioni registrate.

Informazioni registrate negli Action File	
	Durata dell'attività registrata. Letture della frequenza cardiaca massima e media.
Limits, **INZONE**, **ABOVE**, **BELOW** in alternanza	Tempo trascorso entro, al di sopra o al di sotto dei limiti della target zone durante l'attività. Limiti della frequenza cardiaca.
Calories, **KCAL**	Calorie totali accumulate bruciate durante l'attività.
Slope COUNT	Numero di pendii accumulati.*

*Se era attivo il barometro, questi valori non sono visualizzati.
L'unità da polso considera automaticamente pendio una discesa di un minimo di 50 m / 165 piedi.

*Se era attivo il barometro, questi valori non sono visualizzati.

Informazioni registrate negli Action File	
Altitude MAX/MIN	Punti di altitudine massimo e minimo.*
Markers	Per visualizzare i punti marcatori registrati, vedere a pagina 72.
File Delete?	Per eliminare questo file, vedere a pagina 73.

*Se era attivo il barometro, questi valori non sono visualizzati.

- Per interrompere la visualizzare dei dettagli del file, premere il pulsante **Stop** per tornare all'elenco dei file (andare al passaggio 6).
- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Italiano

Visualizzazione dei punti marcatori registrati (Marker)

I punti marcatori vengono registrati in un Action File in due modi:

- Manualmente: si è effettuata un'istantanea.
- Automaticamente: l'unità da polso registra automaticamente un punto marcatore
  - quando si avvia la registrazione dei dati durante l'attività (viene registrata l'altitudine o la pressione al livello del mare).
  - quando si attiva o si calibra l'altimetro o il barometro.
  - quando si alterna tra i limiti di frequenza cardiaca o si imposta una destinazione o quando l'unità da polso registra un pendio superato.

  Vedere le tabelle più avanti.

1. Nella visualizzazione **Markers** premere il pulsante **Start** per visualizzare un elenco dei punti marcatori. Il primo punto marcatore è un punto registrato automaticamente, **Autom 1**, la lettura dell'altitudine o della pressione al livello del mare all'avvio della registrazione dei dati durante l'attività.
2. Scorrere l'elenco di punti marcatori utilizzando i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼.
   Le informazioni seguenti iniziano ad alternarsi: tempo intermedio (SPLIT), ora (TIME) e data (DATE) relativi alla registrazione del punto marcatore.

3. Per visualizzare i dettagli di un punto marcatore, premere il pulsante **Start.** Si consiglia di esaminare le informazioni sui punti marcatori nel software. Per ulteriori informazioni, vedere la Guida in linea del software Polar Precision Performance.

4. Per interrompere la visualizzazione dei punti marcatori, premere il pulsante **Stop.**
   - Continuare ad esaminare le informazioni di Action File oppure, per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *Maggiore è il numero del punto marcatore, più recente è il punto. L'unità da polso registra un massimo di 255 punti marcatori in un file.*

Eliminazione dei file uno alla volta

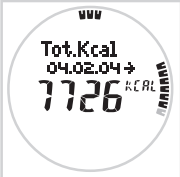
Per aumentare la memoria disponibile, è possibile eliminare i file. Prima di eliminare i file, trasferirli al software Polar Precision Performance. I file eliminati non possono essere recuperati.

1. Nel display **Files ACTION FILE** premere il pulsante **Start.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up ▲** o **Down ▼** per scorrere i file.
3. Premere il pulsante **Start** per selezionare un **Action File** con il numero desiderato.
4. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **File DELETE?.**
   Se non si desidera eliminare il file, annullare l'eliminazione premendo il pulsante **Up ▲** o **Down ▼**. È possibile continuare a scorrere le informazioni dell'Action File.
5. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso chiede conferma dell'operazione (**Are you SURE?**).
6. Per eliminare il file, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **File DELETED** (File eliminato).
   In alternativa, per annullare l'eliminazione, premere il pulsante **Stop.**
   L'unità da polso torna al display **Action File.**
   - Per eliminare altri file, andare al passaggio 2.
   - Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *È possibile visualizzare la memoria rimasta nel modo principale Action.*

Eliminazione di tutti i file

1. Nel display **Files ACTION FILE** premere il pulsante **Start** e il pulsante **Up ▲**.
2. L'unità da polso chiede: **Delete ALL FILES?** Se non si desidera eliminare tutti i file, premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼**. È possibile continuare a scorrere gli Action File.
3. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso chiede conferma dell'operazione **Are you SURE?.**
4. Per eliminare tutti i file, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Files DELETED** (File eliminati).
   In alternativa, per annullare l'eliminazione, premere il pulsante **Stop** due volte.
   L'unità da polso torna al display **Files ACTION FILE.**
   - Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

4.2.3 VALORI TOTALI DELLA STAGIONE (SEASON TOT.)

Utilizzare il file dei valori totali della stagione come contatore settimanale/mensile dei valori dell'attività.
I valori totali della stagione sono aggiornati automaticamente, quando la registrazione dei dati durante l'attività viene arrestata. Questa funzione tiene traccia dei valori massimi e cumulativi a partire dall'ultima reimpostazione. I valori possono essere azzerati manualmente o tramite computer.

Visualizzazione dei valori totali della stagione

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Menu FILES.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Files AUTO LOG.**
4. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Files SEASON TOT.**
5. Nel menu dei valori totali della stagione, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il totale delle calorie bruciate (Tot.Kcal).

6. Utilizzare i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼ per scorrere le seguenti informazioni:

Valori totali della stagione	
	La data dell'ultima reimpostazione del totale delle calorie bruciate. Totale delle calorie bruciate relative alla reimpostazione precedente. Per aggiornare il totale delle calorie bruciate è necessario misurare la frequenza cardiaca quando si registrano i dati durante l'attività.
	La data dell'ultima reimpostazione del numero di pendii. Il numero cumulativo dei pendii, a partire dall'ultima reimpostazione.*
	La data di registrazione della velocità di salita massima. Velocità di salita massima.*

**Per poter aggiornare questi valori, è necessario che l'altimetro sia attivato quando si registrano i dati durante l'attività. Se è attivato il barometro, questo valore non viene aggiornato.*

Valori totali della stagione	
	La data di registrazione della velocità di discesa massima. Velocità di discesa massima.*
	La data dell'ultima reimpostazione del totale dell'altitudine superata in salita. Altitudine cumulativa in salita, a partire dall'ultima reimpostazione.*
	La data dell'ultima reimpostazione del totale dell'altitudine superata in discesa. Altitudine cumulativa in discesa, a partire dall'ultima reimpostazione.*

** Per poter aggiornare questi valori, è necessario che l'altimetro sia attivato quando si registrano i dati durante l'attività. Se è attivato il barometro, questo valore non viene aggiornato.*

Valori totali della stagione	
	La data di registrazione dell'altitudine massima. Altitudine massima.*

** Per poter aggiornare questi valori, è necessario che l'altimetro sia attivato quando si registrano i dati durante l'attività. Se è attivato il barometro, questo valore non viene aggiornato.*

7. Per interrompere la visualizzazione dei valori, premere il pulsante **Stop.**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *Per visualizzare informazioni che non sono visibili nell'unità da polso è possibile utilizzare il software Polar Precision Performance dopo aver trasferito gli Action File al computer. Per ulteriori informazioni, vedere il Toolkit User Manual.*

Utilizzo dell'altitudine massima precedentemente registrata nei valori totali della stagione

Se l'altimetro visualizza una lettura massima errata, è possibile correggere il valore registrato utilizzando l'altitudine massima registrata in precedenza.

1. Nel display Altitude max. premere il pulsante **Start** per iniziare a utilizzare il valore dell'altitudine massima precedente. L'unità da polso visualizza il testo: **Altitude RESET?**
2. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzata l'altitudine massima precedente. L'unità da polso chiede se si desidera tornare all'altitudine massima precedente (**Altitude RETURN OLD?**).
3. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso chiede conferma dell'operazione (**Are you SURE?**).
4. In caso affermativo, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, per annullare la reimpostazione, premere il pulsante **Stop.**

Azzeramento dei valori totali della stagione

Utilizzare i valori totali della stagione come contatore stagionale (o settimanale/mensile) dei valori dell'attività azzerandoli una volta alla stagione. I valori reimpostati non possono essere recuperati.

Iniziare con uno qualsiasi dei display della tabella precedente (Tot.Kcal, Slopes, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent o Altitude max).

1. Premere il pulsante **Start** per iniziare a reimpostare il valore desiderato. L'unità da polso chiede se si desidera azzerare il valore (**RESET?**).
2. Premere il pulsante **Start.** L'unità da polso chiede conferma dell'operazione (**Are you SURE?**).
3. In caso affermativo, premere il pulsante **Start.**
   In alternativa, per annullare la reimpostazione, premere il pulsante **Stop.**

4.3 IMPOSTAZIONI (SETTINGS)

Premere **Start**

• MEMORY
Premere **Up** ▲
• USER
Premere **Up** ▲
• GENERAL

Il menu Settings consente di immettere manualmente le impostazioni relative a memoria, utente e unità da polso. È inoltre possibile definire le impostazioni nel software Polar Precision Performance e trasferirle nell'unità da polso dal computer. Per ulteriori informazioni, vedere il Toolkit User Manual.

Nota: *Quando si utilizza la funzione di registrazione dei dati durante l'attività non è possibile accedere al menu Settings.*

Italiano

4.3.1 IMPOSTAZIONE DELLA PERCENTUALE DI MEMORIA (MEMORY RATE)

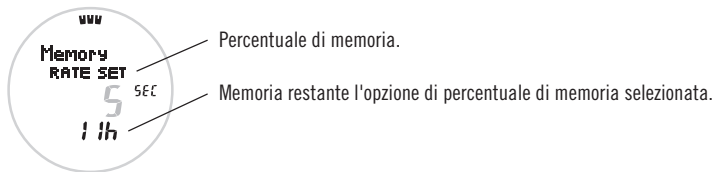
Il tempo di registrazione disponibile dell'unità da polso varia a seconda della percentuale di memoria selezionata (5, 15 o 60 secondi o 5 minuti). La memoria disponibile consente la registrazione di un massimo di 660 h o 100 Action File, a seconda della percentuale di memoria. Minore la percentuale di memoria, più rapidamente la memoria si esaurisce. Se la memoria è esaurita, è possibile continuare l'attività ma questa non verrà più registrata in un Action File.

Se si registrano informazioni senza indossare il trasmettitore, utilizzare la percentuale di memoria da 5 minuti (ad esempio, durante un escursione in un percorso con variazioni graduali dell'altitudine). Quando l'altitudine cambia più rapidamente o si intende raggiungere altitudini elevate, è utile monitorare e registrare la frequenza cardiaca per verificare le reazioni dell'organismo all'altitudine e/o alla velocità di salita o di discesa. In questo caso, utilizzare una frequenza di memoria inferiore per ottenere dati più accurati.

Selezionando una frequenza di memoria più breve è inoltre possibile ottenere informazioni più accurate con il software Polar Precision Performance.

La tabella seguente contiene alcuni consigli relativi alla percentuale di memoria da utilizzare per le diverse attività:

Tipo di attività	Percentuale di memoria
Sci da discesa - meno di un giorno Mountain bike - percorso breve molto intenso Rafting Spostamenti effettuati con l'altimetro	**5 s** (massimo 11 h di memoria disponibile)
Sci da fondo Mountain bike - percorsi più lunghi Escursionismo su percorso ripido	**15 s** (massimo 33 h di memoria disponibile)
Escursioni lunghe - registrazione della frequenza cardiaca per un periodo prolungato	**60 s** (massimo 132 h di memoria disponibile)
Registrazione senza monitoraggio della frequenza cardiaca	**5 min** (massimo 660 h di memoria disponibile)

1. Per passare al menu Settings, premere il pulsante Start nel modo principale Time. Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Menu SETTINGS**.
3. Premere il pulsante **Start**. Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY**.
4. Premere il pulsante **Start.** Verranno visualizzate le seguenti informazioni:

5. Proseguire la modifica delle impostazioni di memoria come indicato di seguito:

Sul display compare: **Memory** **RATE SET**	Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per impostare il valore lampeggiante della percentuale di memoria.	Premere il pulsante **Start** per accettare. La quantità di memoria rimanente in ore (**Memory LEFT**) è visualizzata per alcuni secondi. L'unità da polso torna al display **Settings MEMORY.**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

4.3.2 IMPOSTAZIONE DELLE INFORMAZIONI UTENTE (SETTINGS USER)

L'immissione delle informazioni personali consente di ottenere la massima precisione del contatore delle calorie e del Fitness Test.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Settings USER.**
5. Premere il pulsante **Start** per specificare le impostazioni delle informazioni utente e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
6. Weight (Peso): Impostare chilogrammi (KILOGRAM) o libbre (POUNDS)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

Nota

- *Le unità di peso e altezza dipendono dalle impostazioni delle unità di misura. In caso di errore, è possibile modificare il valore impostato premendo il pulsante **Light** senza rilasciare.*
- *Per modificare le impostazioni, premere il pulsante **Stop** e tornare al passaggio 4.*

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
7. **Height (Altezza):** • Impostare CM o FT • Impostare INCH (pollici, se si sceglie Units 2)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start**
8. **Birthday (Data di nascita):** • DD (impostare il giorno) o MM (impostare il mese: se si sceglie 12h) • MM (impostare il mese) o DD (impostare il giorno: se si sceglie 12h) • YY (impostare l'anno)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex (Sesso):** Impostare Uomo (MALE) o Donna (FEMALE)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
10. **Activity (Attività):** Impostare LOW, MODERATE, HIGH o TOP (vedere le istruzioni a pagina 85).	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il livello di attività per il Fitness Test	**Start**
11. **VO_{2max} SET** L'unità da polso suggerisce un valore di 36 per le donne e di 45 per gli uomini come valore predefinito per la prima impostazione (vedere le istruzioni a pagina 86).	**Up ▲ / Down ▼** • modificare questo valore se si conosce il **valore del proprio assorbimento di ossigeno massimo corrente misurato in laboratorio.**	**Start**

Italiano

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
12. **HR_{max} SET** Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) è visualizzato come valore predefinito per la prima impostazione (vedere le istruzioni a pagina 86).	**Up ▲ / Down ▼** • modificare questo valore se si conosce il **valore della propria frequenza cardiaca massima corrente misurata in laboratorio.**	**Start**
13. **HR_{sit} SET** Il valore della frequenza cardiaca in posizione seduta (vedere le istruzioni a pagina 86).	**Up ▲ / Down ▼** • modificare il valore della frequenza cardiaca in posizione seduta.	**Start**

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Livello di attività (Activity)

Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica dell'utente. Selezionare le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi sei mesi.

Livello di attività	Descrizione
Low (occasionale)	Si partecipa saltuariamente ad attività all'aperto o ad altre attività fisiche che causano sudore o respiro pesante. Non si pratica un'attività sportiva o non si segue un programma di allenamento in modo costante.
Moderate (costante)	Si dedicano 1/2-2 ore/settimana ad attività all'aperto o ad altre forme di esercizio oppure si svolgono attività che richiedono un'attività fisica modesta. Esempio: si corre o cammina per 5-10 km/settimana (3-6 miglia/settimana).
High (impegnato)	Si dedicano 2-3 ore/settimana ad attività impegnative all'aperto o ad altre forme di esercizio *faticoso.* Ad esempio, è possibile che si partecipi saltuariamente a lunghe escursioni all'aperto (1-3 giorni) o si partecipi a competizioni. Esempio: si corre o si cammina 10-20 km/settimana (6-2 miglia/settimana).
Top (agonistico)	Si partecipa ad attività impegnative all'aperto o ad altre forme di esercizio *faticoso* almeno 5 volte/settimana. Probabilmente ci si sta allenando per migliorare le proprie prestazioni o per prepararsi per una lunga escursione all'aperto.

Valore massimo di assorbimento dell'ossigeno (VO_{2max}, ml/kg/min)

Il valore VO_{2max} è utilizzato nella stima del consumo energetico. VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo. È definito anche come potenza aerobica massima o assunzione/consumo massimo di ossigeno. VO_{2max} è un determinante comune della capacità aerobica (cardiovascolare). La capacità aerobica riguarda la capacità del sistema cardiovascolare di trasportare e utilizzare l'ossigeno nell'organismo. Per determinare il valore VO_{2max} individuale in modo accurato, è necessario eseguire un test da sforzo massimo in laboratorio.

Nota: *Se non si conosce questo valore, è possibile individuare un valore simile, il valore OwnIndex, tramite il Fitness Test. Per ulteriori informazioni,* *vedere a pagina 52.*

Valore della frequenza cardiaca massima ($HR_{max,}$ FC_{max})

Il valore FC_{max} è utilizzato per la stima del consumo energetico. FC_{max} è il valore più elevato di battiti cardiaci al minuto durante lo sforzo fisico massimo. FC_{max} è uno strumento utile per determinare l'intensità dell'attività. Per determinare il valore FC_{max} individuale in modo accurato, è necessario eseguire un test da sforzo massimo in laboratorio.

Valore della frequenza cardiaca in posizione seduta (HR_{sit})

Il valore HR_{sit} è utilizzato per la stima del consumo energetico. Per ottenere una stima accurata, HR_{sit} deve corrispondere alla frequenza cardiaca standard quando non si sta facendo alcuna attività fisica (in posizione seduta). Per individuare facilmente il valore HR_{sit}, sedersi e indossare il trasmettitore. Nel modo principale Time, utilizzare il pulsante **Down ▼** per visualizzare la frequenza cardiaca. Controllare l'unità da polso dopo 2-3 minuti. Il valore visualizzato è il valore HR_{sit}. Per calcolare il valore HR_{sit} in modo più preciso, indossare l'Outdoor Computer nel corso di una giornata normale. Di tanto in tanto, quando non si sta svolgendo alcuna attività fisica per 2-3 minuti, annotare il valore della frequenza cardiaca.
La sera sarà posibile calcolare il valore medio.

4.3.3 IMPOSTAZIONI GENERALI (GENERAL SETTINGS)

Premere **Start**

- HR LIMITS

Premere **Up** ▲

- UNITS

Premere **Up** ▲

- VERT. SPEED

Premere **Up** ▲

- INTRO

Premere **Up** ▲

- SOUND

Per definire le impostazioni generali dell'unità da polso, utilizzare il menu Settings/General. È possibile impostare i valori seguenti:

- Target zone della frequenza cardiaca individuale. Con il modello AXN700 è possibile impostare 3 diversi limiti della frequenza cardiaca.
- Unità di misura.
- Velocità in salita o in discesa, ovvero il ritmo di salita o discesa in minuti o ore.
- Attivazione o disattivazione delle immagini introduttive dei modi principali.
- Attivazione o disattivazione dei suoni di attività e pulsanti dell'unità da polso •))).

Italiano

Impostazione dei limiti della frequenza cardiaca per l'allarme della target zone (Set HR LIMITS)

Impostando i limiti inferiori e superiori della frequenza cardiaca è possibile creare una zona target di frequenza cardiaca. Utilizzare questa funzione per mantenere un determinato livello di intensità, a seconda degli obiettivi. I limiti di frequenza cardiaca predefiniti sono 80 -160 bpm. E' possibile visualizzare i limiti espressi in percentuale della propria FC_{max} (vedi pagina 84). Ad esempio, se la frequenza cardiaca massima è di 200 bpm, il 60%-85% di FC_{max} corrisponde a 120-170 bpm.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼ fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Down** ▼. Verrà visualizzato il testo **Settings GENERAL.**
5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Set HR LIMITS.**

6. Premere il pulsante **Start** per specificare i limiti della frequenza cardiaca e seguire le istruzioni seguenti:

Sul display compare:	Premere il pulsante Up ▲ o Down ▼ per impostare il valore lampeggiante	Premere il pulsante Start per accettare l'impostazione
Solo se si utilizza il modello AXN700: Limiti FC 1, 2 o 3	**Up ▲ / Down ▼** • selezionare il limite di frequenza cardiaca che si desidera impostare.	**Start** • uscire dalla selezione.
7. Limit High: • SET ON / OFF • SET LIMIT	**Up ▲ / Down ▼** • attivare o disattivare il limite superiore. **Up ▲ / Down ▼** • modificare il limite superiore.	**Start** • se si disattiva il limite, andare al passaggio 8. **Start**
8. Limit Low: • SET ON / OFF • SET LIMIT	**Up ▲ / Down ▼** • attivare o disattivare il limite inferiore. **Up ▲ / Down ▼** • modificare il limite inferiore. Il limite inferiore non può essere maggiore del limite superiore.	**Start** • se si disattiva il limite, ignorare gli altri passaggi. **Start**

- Per impostare un altro limite della frequenza cardiaca, tornare al passaggio 6.
- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.
  Per ulteriori informazioni sulle modalità di funzionamento dell'allarme della target zone, vedere a pagina 35.

Nota: *Se si disattivano i limiti della frequenza cardiaca, il modo principale Action non includerà l'allarme della target zone e i valori dei limiti verranno calcolati tramite l'Action File.*

Suggerimento: come utilizzare le target zone della frequenza cardiaca
Nella preparazione per la maggior parte delle attività all'aperto, uno sforzo eccessivo non è in genere consigliabile. Occorre variare l'intensità dell'allenamento in base ai propri obiettivi e al proprio livello di forma fisica. Eseguire alcuni esercizi con un'intensità da leggera e moderata (60-70% del valore FC_{max}) e alcuni con un'intensità maggiore. L'attività a bassa intensità dovrebbe essere tanto maggiore quanto maggiore sarà la durata dell'attività pianificata. Per ulteriori informazioni sulle target zone e per un programma di allenamento personalizzato, vedere www.PolarOutdoorGuide.com.

Modifica delle unità di misura (Set Units)

Le impostazioni delle unità di misura interessano le seguenti funzioni:

	Units 1	Units 2
Informazioni personali	kg cm	lb ft
Altitudine	m	ft
Pressione atmosferica	hPa	inHg
Velocità in salita e in discesa*	m/min m/h	ft/min ft/h
Temperatura	°C	°F

*Per modificare il ritmo della velocità in salita e in discesa, vedere la sezione seguente.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼ fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Down** ▼. Verrà visualizzato il testo **Settings GENERAL.**

5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Set HR LIMITS.**
6. Utilizzare il pulsante **Up ▲**. Verrà visualizzato il testo **Set UNITS.**
7. Premere il pulsante **Start** e seguire le istruzioni seguenti:

8. Sul display compare: **Units** **1: M / HPA / °C** o **2: FT / INHG / °F**	Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per selezionare il valore lampeggiante (Units 1 o 2).	Premere il pulsante **Start** per accettare l'impostazione.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *È possibile utilizzare la funzione Unit Converter del software Polar Precision Performance per convertire le unità, ad esempio da metri a piedi per le letture dell'altitudine.*

Impostazione del ritmo della velocità verticale (Set VERT. SPEED)

Le impostazioni della velocità verticale definiscono se il ritmo di salita/discesa è visualizzato come metri/piedi al minuto o all'ora. Per monitorare il ritmo di salita e discesa è necessario che l'altimetro sia attivato nel modo principale Alti.

Ritmo di velocità verticale	Utilizzare quando...
Ritmo/minuto	...sono probabili cambiamenti rapidi nell'altitudine, ad esempio quando si pratica sci da discesa o alpinismo.
Ritmo/ora	...si svolge un'escursione lungo un percorso non montuoso e che non presenta pendii ripidi.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up** ▲ o **Down** ▼ fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Down** ▼. Verrà visualizzato il testo **Settings GENERAL.**
5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Set HR LIMITS.**
6. Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ fino a visualizzare **Set VERT. SPEED.**
7. Premere il pulsante **Start** per specificare il ritmo della velocità verticale:

8. Sul display compare: **Vert. speed RATE SET M/FT**	Premere il pulsante **Up** ▲ o **Down** ▼ per selezionare la velocità verticale per minuto (Min) o per ora.	Premere il pulsante **Start** per accettare l'impostazione.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Italiano

Attivazione o disattivazione dell'introduzione (Intro ON/OFF)

Quando ci si sposta nei modi principali, l'animazione di introduzione viene visualizzata per alcuni secondi prima di accedere al display dei modi principali. Se non si desidera vedere l'introduzione, è possibile disattivarla.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Settings GENERAL.**
5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Set HR LIMITS.**
6. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Set INTRO.**
7. Premere il pulsante **Start** per attivare o disattivare l'animazione dell'introduzione:

8. Sul display compare: **Set INTRO** **ON / OFF**	Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per attivare o disattivare l'introduzione.	Premere il pulsante **Start** per accettare l'impostazione.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop.**

Attivazione e disattivazione dei segnali acustici •))) ON/OFF (Sound ON/OFF)

Le impostazioni dei segnali acustici riguardano: il segnale acustico dei pulsanti, gli allarmi della target zone della frequenza cardiaca e i suoni di avvio e arresto dei timer di attività, contro alla rovescia e cronometro. Le impostazioni dei segnali acustici non influenzano gli allarmi dell'orologio (promemoria e allarmi quotidiani), o il segnale acustico di errore/ completamento del fitness test.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Utilizzare i pulsanti **Up ▲** o **Down ▼** Í fino a visualizzare **Menu SETTINGS.**
3. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Settings MEMORY.**
4. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Settings GENERAL.**
5. Premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Set HR LIMITS.**
6. Premere il pulsante **Down ▼**. Verrà visualizzato il testo **Set SOUND.**
7. Premere il pulsante **Start** per attivare o disattivare i segnali acustici:

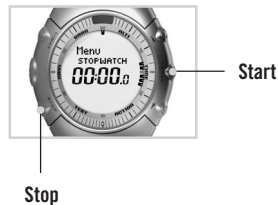
Sul display compare: **Set SOUND** **•))) ON / OFF**	Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** per attivare o disattivare i segnali acustici.	Premere il pulsante **Start** per accettare l'impostazione.

- Per tornare al modo principale Time, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Nota: *I segnali acustici dell'unità da polso vengono disattivati quando viene visualizzato il simbolo di batteria esaurita . Tuttavia, l'allarme dell'orologio funzionerà se è stato impostato prima della visualizzazione del simbolo .*

Italiano

4.4 CRONOMETRO

Il cronometro consente di monitorare la durata di un evento con tempi intermedi, ad esempio durante una corsa di prova, così come di verificare il tempo necessario per superare un determinato pendio.

1. Nel modo principale Time, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **Menu WATCH SET.**
2. Premere il pulsante **Up ▲** o **Down ▼** fino a visualizzare **Menu STOPWATCH.**
3. Premere il pulsante **Start** per avviare il cronometro. Il cronometro verrà avviato.
4. Per ottenere i tempi intermedi, premere il pulsante **Start.** Verrà visualizzato il testo **StopWatch SPLIT.**
5. Per arrestare il cronometro, premere il pulsante **Stop.** Verrà visualizzato il testo **StopWatch PAUSED.**
6. Per riavviare il cronometro, premere il pulsante **Start.** Per tornare al modo principale Time e utilizzare altre funzioni mentre il cronometro è in funzione, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

È possibile azzerare il cronometro quando è sospeso. Premere il pulsante **Stop** senza rilasciare fino ad azzerare il valore.

Nota: *Gli altri timer non influenzano il cronometro. È possibile utilizzare il cronometro in modo indipendente quando si utilizza la registrazione dei dati durante l'attività o altre funzioni.*

4.5 TIMER PER IL CONTO ALLA ROVESCIA

Il timer per il conto alla rovescia funziona come il cronometro, ma calcola il tempo a partire da un valore prefissato fino allo zero. Impostare il tempo del timer per il conto alla rovescia e avviare il timer nel menu CountDown.

1. Per accedere al menu CountDown, premere il pulsante **Start** nel modo principale Time e premere il pulsante **Up ▲** fino a visualizzare **Menu COUNTDOWN.**
2. Premere il pulsante **Start** per impostare il tempo del timer.
3. Utilizzare i pulsanti **Up ▲** o **Down ▼** per modificare ore, minuti e secondi. Dopo ogni selezione, premere il pulsante **Start.** Dopo l'impostazione dei secondi, il timer per il conto alla rovescia viene avviato.
4. Premere il pulsante **Start** per rilevare i tempi intermedi.
5. Se si desidera sospendere il timer per il conto alla rovescia, premere il pulsante **Stop.** Verrà visualizzato il testo **CountDown PAUSED.**
6. Per riavviare il timer per il conto alla rovescia, premere il pulsante **Start.**
7. Per tornare al modo principale Time e utilizzare altre funzioni mentre il timer per il conto alla rovescia è attivo, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare.

Il timer per il conto alla rovescia ricorda il valore preimpostato.

- Se si utilizza lo stesso valore, non è necessario impostare un nuovo tempo per utilizzare nuovamente il timer per il conto alla rovescia.
- Se si desidera reimpostare il timer per il conto alla rovescia al valore preimpostato dopo una sospensione, premere il pulsante **Start** senza rilasciare.
- Se si desidera reimpostare il timer per il conto alla rovescia dopo una sospensione, premere il pulsante **Stop** senza rilasciare. Il timer per il conto alla rovescia verrà azzerato e sarà possibile reimpostare il valore.

Modalità di funzionamento: nel modo principale Time, l'indicatore lampeggiante ■ nel circolo esterno indica che il timer per il conto alla rovescia o il cronometro sono attivati. Quando il timer si arresta, l'unità da polso emette un breve segnale acustico e visualizza il testo: **COUNTDOWN 00:00.00.** Premere un pulsante qualsiasi (eccetto il pulsante **Light**), e l'unità da polso tornerà al modo che si stava utilizzando in precedenza. Altri timer non hanno conseguenze sul timer per il conto alla rovescia.

Suggerimento: come utilizzare il timer per il conto alla rovescia per prevenire la disidratazione
Impostare il timer per il conto alla rovescia per ricordarsi di assumere piccole quantità di liquidi durante l'attività. È necessario bere almeno 250 ml / 4 once d'acqua o di altri liquidi ogni ora, aumentando la quantità se ci si trova in un ambiente caldo e/o umido. Se la frequenza cardiaca aumenta gradualmente anche senza un aumento della velocità, aumentare l'assunzione di fluidi. Non attendere il segnale della sete per bere: quando si avverte la sete, l'organismo è già in condizioni di disidratazione.

5. CURA E MANUTENZIONE

Come tutti i dispositivi elettronici, il Polar Outdoor Computer deve essere maneggiato con cura. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Riporre sempre l'unità da polso ed il trasmettitore in un luogo fresco e asciutto. Non riporli in un ambiente umido, in materiale non traspirante (ad esempio in un sacchetto di plastica) né con materiali conduttivi, come panni umidi.

Cura dell'unità da polso

- Mantenere pulita il Polar Outdoor Computer. Lavarla utilizzando acqua e sapone delicato. Asciugare l'unità con cura utilizzando una salvietta morbida. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.
- Le temperature di funzionamento sono: -20 °C to +60 °C / -4 °F to +140 °F e le temperature di immagazzinamento sono: -40 °C to +70 °C / -40 °F to +158 °F.
- Non esporre l'Outdoor Computer ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.
- Tenere puliti i canali di pressione (cioè i fori che si trovano sul lato sinistro dell'unità da polso), allo scopo di avere corrette misure dell'altitudine e della temperatura. Non inserire oggetti nei fori.

Utilizzo del Polar Outdoor Computer in acqua

Il monitoraggio della frequenza cardiaca in acqua può essere soggetto ad interferenze, in quanto l'acqua di piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi del trasmettitore Polar, rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG. L'impermeabilità dell'unità da polso è garantita fino a una profondità di 100 m / 330 piedi e lo strumento può quindi essere utilizzato ad esempio per nuotare. Il Polar Outdoor Computer non è tuttavia uno strumento subacqueo. Le sue funzioni non devono quindi essere utilizzate per attività subacquee e i pulsanti non devono essere premuti quando il dispositivo si trova in acqua.

Cura del trasmettitore WearLink

Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

Connettore WearLink

- Dopo l'uso, pulire regolarmente il connettore con una soluzione di acqua e un detergente delicato.
- Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici su nessuna delle parti del trasmettitore.
- Asciugare il connettore solo con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiarlo.
- Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice.

Elastico WearLink

- È possibile lavare l'elastico in lavatrice a +40 °C / 104 °F. Si raccomanda l'utilizzo di un sacchetto di stoffa in cui inserire l'elastico per il lavaggio.
- Si consiglia di lavare l'elastico ogni volta che lo si è utilizzato in piscine con acqua ricca di cloro.
- Non centrifugare l'elastico né metterlo in un'asciugatrice.
- Non stirare l'elastico.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di servirsi esclusivamente dell'assistenza dei centri autorizzati Polar. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Sostituzione delle batterie dell'unità da polso o del trasmettitore

Non aprire lo sportellino sigillato delle batterie durante il periodo di garanzia. Si consiglia di far sostituire le batterie presso un centro di assistenza autorizzato Polar. Se si preferisce sostituire la batteria autonomamente, si prega di seguire con attenzione le istruzioni riportate di seguito.

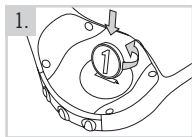
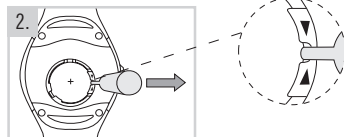
Nota: *Per assicurare la massima durata dello sportellino della batteria, aprirlo solo quando è necessario sostituire la batteria. Si consiglia di sostituire la guarnizione dello sportellino ogni volta che si sostituisce la batteria. Le guarnizioni dello sportellino sono disponibili solo presso i centri di assistenza autorizzati Polar.*

Unità da polso

Per sostituire la batteria dell'unità da polso sono necessari un piccolo cacciavite, una guarnizione, una moneta e una batteria (CR 2032).

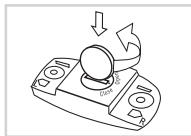
L'indicatore di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità delle batterie dell'unità da polso.

Nota

- *Un uso eccessivo di retroilluminazione, bussola e altimetro scarica più rapidamente le batterie dell'unità da polso.*
- *A temperature basse è possibile che venga visualizzato l'indicatore di batterie esaurite , che viene tuttavia disattivato quando si torna a una temperatura ambiente normale.*
- *I segnali acustici della retroilluminazione e dell'unità da polso vengono disattivati automaticamente quando viene visualizzato il simbolo . Tuttavia, il segnale acustico dell'orologio funzionerà se l'allarme dell'orologio è stato attivato prima della visualizzazione del simbolo .*

1. Aprire il coperchio della batteria ruotando in senso antiorario (direzione OPEN) con una moneta di dimensioni adeguate al foro nella superficie posteriore.
2. Rimuovere lo sportello della batterie. Inserire un **piccolo cacciavite** nel foro indicato dalle due frecce. Sollevare attentamente la batteria utilizzando il cacciavite e sostituirla con una batteria nuova. Evitare di danneggiare le filettature della superficie posteriore.

3. Porre il lato negativo (-) della batteria verso il fondo e il lato positivo (+) verso lo sportellino.
4. Rimuovere la guarnizione dello sportellino della batteria e sostituirla con un nuovo anello. Assicurarsi che la guarnizione dello sportellino sia inserita correttamente nell'apposita scanalatura.
5. Porre lo sportellino della batteria in posizione e chiuderlo ruotando in senso orario (direzione CLOSE) con una moneta. Verificare che lo sportellino sia chiuso correttamente. Dopo la sostituzione della batteria, si consiglia di calibrare l'altimetro o barometro e la bussola.

Nota: *Dopo la sostituzione della batteria, immettere nuovamente le impostazioni di base. Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 10.*

Trasmettitore

Per sostituire la batteria sono necessari una moneta, una guarnizione e una batteria (CR 2025).

1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotando in senso antiorario con una moneta (dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN).
2. Rimuovere lo sportellino della batteria, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Rimuovere la guarnizione dello sportellino e sostituirla con una nuova.
4. Porre il lato negativo (-) della batteria verso il fondo e il lato positivo (+) verso lo sportellino.
5. Porre lo sportellino in posizione in modo che la freccia sia rivolta nella posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione dello sportellino sia inserita correttamente nell'apposita scanalatura.
6. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
7. Ruotare lo sportellino in senso orario utilizzando la moneta, in modo che la freccia passi dalla posizione OPEN alla posizione CLOSE. Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.

Nota

- *Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se viene ingerita, contattare immediatamente un medico.*
- *Le batterie devono essere smaltite in conformità con la normativa vigente.*

6. UTILIZZO CORRETTO DELL'OUTDOOR COMPUTER

Il Polar Outdoor Computer mostra le condizioni ambientali, quali altitudine, pressione atmosferica direzioni e prestazioni. Indica il livello di intensità e di sforzo fisiologico durante l'attività. Non sono destinati ad alcun altro uso. **Il Polar Outdoor Computer non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali con precisione di tipo professionale o industriale.** Inoltre, il dispositivo non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni durante attività in acqua o nell'aria.

Riduzione dei possibili rischi durante le attività fisiche all'esterno

L'attività fisica può comportare rischi. Prima di iniziare un regolare programma di attività all'aperto, si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

Italiano

- Non si è praticata attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Si hanno problemi di ipertensione o un tasso di colesterolo elevato?
- Si hanno sintomi di una qualsiasi malattia?
- Si stanno prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono avuti in passato episodi di problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità d'esercizio, ai disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma e all'attività respiratoria, anche alcune bevande stimolanti, l'alcool e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'esercizio o almeno ridurne l'intensità.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pace-maker utilizzano il monitoraggio della frequenza cardiaca dell'Outdoor Computer a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per assicurarsi che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar Outdoor Computer non comporti conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati nel capitolo 103. Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto dovuta al trasmettitore, è possibile indossare lo strumento sopra a una maglia. In ogni caso, inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

7. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se......

...il trasferimento dati dall'unità da polso al computer non è riuscito?
Verificare quanto segue:

- l'unità da polso è nel modo Connect.
- l'unità da polso è nella posizione corretta per la porta a raggi infrarossi o il dispositivo esterno.
- che nelle vicinanze non ci sia troppa luce. Questo problema spesso si verifica in prossimità di finestre o di superfici che riflettono la luce.
- non ci siano ostacoli tra la finestra a infrarossi dell'interfaccia e l'unità da polso. Per ulteriori informazioni sul trasferimento di dati a un computer, vedere il Toolkit User Manual.

...i pulsanti non producono alcuna azione?
Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato, reimpostare l'unità da polso. Questa operazione cancella le impostazioni della data e gli allarmi quotidiani, ma non i file registrati né il registro Auto Log. Per la calibrazione di altimetro e barometro vengono reimpostati i valori predefiniti (pressione standard a livello del mare 1013 hPa/29,90inHg). Per reimpostare, premere tutti i pulsanti contemporaneamente, ad eccezione del pulsante **Light,** fino a che il display si riempie di numeri e testo. Per impostare nuovamente data e ora, vedere a pagina 10.

Nota: *Se non si preme alcun pulsante dopo aver reimpostato l'unità da polso, entro un minuto l'unità da polso passa al modo principale Time.*

...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?
È possibile che siano presenti forti campi elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache. La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche tram, skilift, automobili, ciclocomputer, alcuni tipi di attrezzature da palestra (ad esempio gli apparecchi per i test di fitness) e telefoni cellulari possono essere causa di interferenze. Controllare l'ambiente circostante e allontanarsi dalla fonte di disturbo.

...la lettura dell'altitudine cambia anche se si è rimasti alla stessa altitudine?
La misurazione dell'altitudine si basa sulla pressione atmosferica. Alterazioni dell'altitudine o delle condizioni atmosferiche possono provocare cambiamenti della pressione. Ad esempio, se si resta alla stessa altitudine ma il tempo e la pressione cambiano, l'altimetro interpreta il cambiamento di pressione come un cambiamento di altitudine.

...le letture della pressione atmosferica non sono accurate?
Il barometro potrebbe registrare valori errati di pressione atmosferica se è esposto ad interferenze esterne, quali forti venti o aria condizionata. È inoltre importante restare alla stessa altitudine quando si utilizza il barometro. Se le letture sono sempre imprecise, è possibile che i canali di pressione siano ostruiti. In questo caso, inviare l'Outdoor Computer a un Centro di Assistenza Polar.

...non è possibile calibrare la bussola oppure la calibrazione della bussola non è riuscita?
Assicurarsi di quanto segue:

- non si è nelle vicinanze di una forte fonte magnetica.
- ruotare di 360° anche se gli indicatori non compaiono durante la calibrazione.
- non inclinare la bussola, tenerla orizzontale durante la calibrazione.
- non lasciare spazi vuoti tra gli indicatori. Se dopo una rotazione completa restano spazi vuoti, tenere l'unità da polso ferma fino a visualizzare **Turn AGAIN** (Ruotare nuovamente). Eseguire una nuova rotazione (360°) per completare la calibrazione.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Unità da polso L'unità da polso è un prodotto laser di Classe 1
Durata batteria: Media di 1 anno in condizioni di uso normale
Tipo di batteria: CR 2032
Guarnizione batteria: O-ring 21,50 x 0,60
Temperatura operativa: Da -20 °C a +60 °C / Da -4 °F a +140 °F
Temperatura di immagazzinaggio: Da -40 °C a +70 °C / Da -40 °F a +158 °F
Impermeabilità: Fino a 100 m /330 piedi
Materiale del cinturino del ricevitore: Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino dell'AXN500 e del cinturino dell' AXN700: Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.

Orologio
Precisione: superiore a ± 0,5 secondi / giorno a una temperatura di +25 °C / +77 °F.

Cardiofrequenzimetro
Precisione: (1% o 1 bpm (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione della frequenza cardiaca: 15-240

Altimetro
L'unità da polso Polar calcola l'altitudine utilizzando l'altitudine media standard a pressioni definite in base alla normativa ISO 2533.
Intervallo di visualizzazione: Da -550 m a +9000 m / Da -1800 piedi a +29500 piedi
Risoluzione: 1 m / 5 piedi
Risoluzione di salita/discesa: 5 m / 20 piedi
Risoluzione velocità verticale: 1 m per min o 50 m per ora / 5 piedi per min o 200 piedi per pra
Compensazione della temperatura

Barometro
Intervallo di visualizzazione: Pressione corrente al livello del mare Da 800 hPa a 1100 hPa / Da 23,60 inHg a 32,50 inHg
Pressione assoluta da 300 hPa a 1100 hPa / Da 8,85 inHg a 32,50 inHg
Risoluzione: 1 hPa / 0,05 inHg

Termometro
Intervallo di visualizzazione: -20 °C to +60 °C / -4 °F to +140 °F
Risoluzione: 1°C / 1 °F

Bussola
Risoluzione: 1 grado

Trasmettitore
Durata batteria: Media di 2 anni (1h/giorno, 7 giorni/settimana)
Tipo di batteria: CR 2025
Guarnizione batteria: O-ring 20,0 x 1,0
Temperatura operativa: Da -10 °C a +50 °C / da -14 °F a +122 °F
Temperatura di immagazzinamento: Da -40 °C a +70 °C / da -40 °F a +158 °F
Impermeabilità: Fino a 30 m / 100 piedi
Materiale del cinturino: Poliuretano, poliestere, poliammide, nylon e Elastam.

Valori limite delle informazioni registrate in un Action File
Massimo di 100 file di attività
Tempo massimo di attività registrato in un Action File: 99 h 59 min 59 s

9. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC. Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

10. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale ed ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti:
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 5611346. Altri brevetti richiesti.

Italiano

Prodotto da:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi